جيسين پرد جي منهن ۾ جهوڙا موجود آهن ۽ ليار ٿي رهيا آهن تيسين ان پرد مان زال کي گرب ٿي سگهي ٿو، جا هي پوءِ اهڙي طرح گري ڪمزور ٿئي.

١٠ سوال - جا پردار مٿو خاص ڪجهه هٽڻ ڪري گرب ٽيڙڻ ۾ آساني پيدا ڪري ٿو جا؟

جواب - مٿوي خاص جو وڏو هجڻ گهڻو اثر نٿو رکي. جيسين سڌس حالت ٺيڪ آهي ۽ منهن ۾ جهوڙا آهن تيسين گرب ٽيڙڻ ۾ ديرئي ڪونهي. ڪن حالتن ۾ ته مٿوي خاص جو وڏو هجڻ پڻ تڪليف جو باعث ٿيندو آهي. جيئن ته رحم زخمجو هوي ۽ زال کي اندر سوڄ ٿيو هوي. آخر ۾ زال پاءِ ڪيترين بيمارين جو ڪارڻ ٿيو هوي.

پورو ٿيو

ٿو ٿئي. ساڳيءَ طرح اهي ڳالهيون به ڪوشش سان ڪمتر
ٿين ۽ جماع ڪرڻ ڪري وقتي صحت ڀلي وڃي، ٻيو
ٻُڌن. انگلستان اهي ڏاڍيون ڳالهيون ٻار ڪيترائي ته ڏک
معمولي ڳالهه سمجهندا آهن ۽ ماڻهو ليکي ته ڇڙو
ڪڏهن گهرج نبوڻي ڪونه آهن. ٻيو اهو به سبب
آهي جو اهي ڏاڍيون عورتون گهڻو ڪري ڪيترين
زالين بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ ڪري به گهربل نٿيون
ٿين. رائل ڪميشن ١٩٢٦ع جي رپورٽ ۾ ڏيکاريو
آهي ته مردن ۾ ناموري ۽ زالن ۾ صحت ڀلي وڃڻ ٿيڻ
جو وڏو سبب سوزاڪ آهي. بدهضمي آزمودي ۽
اهڙيءَ جي مان سمجهان ٿو ته ڪو به اهڙو طريقو ڪونهي
جو ڪو آسان هجي ۽ ساڳئي وقت سولائي گهرج
ته ٿيڻ (روڪڻ) ۾ ڪامياب نه ٿئي.

٦ سوال - ڇا گهڻا ٻار ڄڻڻ مردانگيءَ جي
نشاني آهي؟

جواب - گهڻو ڪري ماڻهو مشين وانگر جيئندا آهن
بس مرحلنهن کي الين ڪرائي. ڪيترن ماڻهن
جي مرضي گهٽ هوندي آهي ۽ ساڳئي وقت جسماني
طرح به ڪمزور هوندا آهن تڏهن هوندي به گهڻائي
ٻار ڄڻيا اٿن ۽ ڄڻيس پيا. ڳالهه اصل اهين آهي جو

ڳڻن جي ٻوٽ جو انداز ٻـ ڳوٺجي وڃي. آئينده
نسلن ۾ جيڪر صحت، قوت ۽ قابليت ۾ ...
گهٽجي وڃي.

۷ سوال - جهنگلي علائقن ۾ جر روڳ ۾ ڪهڙا
اپاءُ ورتا وڃن ؟

جواب - ڪپهه جو گولو ڳاهي ان کي ڪاڳر ۾
ڇڏڻ ڏيڻ وقت سوائي ڏٺي. جيئن ۾ هڪ قسم
جي ٻيسري ٿي ٻوندي. گولي کي سرڪي ٻن
اوڙي هٿان ڪا سطح واري شيءِ رکجي. آڳر سان
اندام نهاليءَ ۾ داخل ڪجي. ايستائين جيسين ڪ
رحم جي منهن ڏئين پهچي. هن حالت ۾ ڳال
محسوس ڪو ڪندي ته ڪپهه ٻو آهي. جڏهن
ڪان اٽڪل ۱۰ ڪلاڪ کن ٻوءِ اهو ڪپهه جو گولو
ڪيڏڻ کپي، اگهر ڊ.

۸ سوال - وڏن ڪڙن دائون ڪم ٿيڻ
جواب - ڪيترا ماڻهو جوڙا آدمي ۽ ڪي دائون
آلين جو ڪين گرب ٿيندو ئي اتنق سان آهي.
هن جي ڪڙو دفعو ڪم آڻڻ سان. ٻاهو هميشه
... جڏهو ٻوي. ائين ۾ اهو ٻـ جوڙي طرح مرد
... ڏين ڳالن وت يا گهٽي جڏهن ڪري وقتي ٻهڪار

هڪڙو اولاد اڳيئي ڄاڻي نٿو سگهجي وري پيو پيدا
ڪرڻ ڪري ڪيتري تڪليف ٿيندي.

٥ سوال- ڇا نون شادي ڪيل جوڙن کي جسم
روڪ بابت تعليم ڏيڻ ڪري سندن ٻار ڄڻڻ جي
خواهش صفا مري نه ويندي؟

جواب- ڪابه شادي ڪيل زال سچي دل سان
اولاد ڄڻڻ پسند نه ڪندي باقي جم روڪ جي خواهش
ڪيس لاءِ دل ۾ پيدا ٿيندي جڏهن ڪه ٻه ٽي ٻار ڄڻي
چڪي هوندي.

ياد رکڻ گهرجي ته شادي ڪابه زال کي ماءُ بڻجڻ
جي خواهش ٿيندي آهي ۽ ان لاءِ هر ممڪن ڪوشش
۽ قرباني ڪندي ۽ ڀرم نه ڪندي آهي. الٽي
مٿيون خيال ڪرڻ بالڪل بي سود آهي.

٦ سوال- ڇا هن تحريڪ (جم روڪ) ڪري
ملڪ جي آبادي نه گهٽبي؟

جواب- آدم شماريءَ جي حساب سان ڪيترن
ڄاڻن جو رايو آهي ته جيڪڏهن هرڪا زال سڄي
عمر ۾ ٻه ٽي ٻار ڄڻي ته جيڪر ڪڏهن به ملڪ
جي آبادي اصل نه گهٽجي. ان کان سواءِ حالت
جيڪر اولاد جي پرگهور چڱيءَ طرح لهي سگهن ؟

آهي ۽ انهن جيوڙن جو ٻارڻ ۾ ميلاپ نه ٿئي. ان
مان ثابت آهي ته جم روڪ ڪنهن به طرح گدام
نه آهي.

۳ سوال - ڇا گرب ڪيرائڻ به گداه نه آهي؟

جواب - ڪيترن ماڻهن جو خيال آهي ته جيسين
ٻار ماءُ جي پيٽ ۾ جر ٻر نتو ڪري ليسين سندس
ڪاٻه هستي نه آهي.

حقيقت ۾ جنهن وقت زال ۽ مرد جي مني جا
جيوڙا گڏجن ٿا ان وقت کان ئي سندن هستي
سمجهڻ گهرجي ۽ انهيءَ هستيءَ کي وقت کان اڳ
پائمال ڪرڻ به اهڙوئي گناهه آهي جهڙو ٻار جي جنم
ولڻ کان پوءِ مارڻ. ان کان سواءِ گرب ڪيرائڻ
ڪري زال کي به گهڻي تڪليف ٿيندي آهي. ڪي
نه مري ويندي يون آهن ۽ ڪن جي اهڙي حالت ٿيندي
آهي جو وري صحت ياب ٿيڻ ئي مشڪل.

۴ سوال- جسم روڪ لاءِ ڪواسه طريقو ولسڻ
د اخلاقي آهي؟

جواب - هر گز نه. حقيقت ۾ ٻارڻ وڏي نيڪي
ي. اهڙيءَ طرح ٻارڻ خاندان ۽ ملڪ ۾ بک ۽ بيڪاري
ت ولي وڌائڻ آهي. اڌو به نه سوجهڻ گهرجي اسه

اندر مقرر ڪندو هو ته هنڪي ڪٿين عذاب ڏنا ويند
هئا. ٻر هٿي ڪيترن مذهبي مذهبن، ماهر ڏاڪٽرن
معزز مڙني ۽ پادرين جو رايو آهي ته هي تصر
زماني حال ۾ تمام فائدي مند آهي، يا ڪو به گناه
نه آهي.

٢ سوال — ڇا مقرر پيدائش پال هتيا جهڙو گناه
نه آهي.

جواب — هيءَ هڪ وڏي غلط فهمي آهي. حقيقت
۾ پيدائش لاءِ ضابطو ڪرڻ ڪري ڪنهن به جاندا
ڪي ڪو نه ٿو مارجي.

شاديءَ کان پوءِ جيڪي ۾ جيترا ٻار پيدا ڪري
سگهجن ٿا اوترا نه ڪرڻ جيڪڏهن گناه آهي ت
ڪيترا مڙئي جي سڄي حياتي ڪنوارا ٿا گذارين
ڪو به ٻار پيدا نٿا ڪن سي اهو گناه نه ٿا ڪن
ڪيترا وڏيءَ عمر ۾ شادي ٿا ڪن؛ ان کان اڳ
ڪو به ٻار پيدا نه ڪيو انهن سي ۾ اهڙا گنهگار
آهن؟ جو نه آهي ۾ نه هوندي جيڪي ٻار پيدا ڪن
هن حالت ۾ نه ڪيا ائين. ياد رکڻ گهرجي
جيسين زندگي ۽ موذار ڪيڙا پاڻ ۾ نه گڏيا ليسين
ڪا به هستي تيار نه ٿي ٿئي. گرب روڪ مشين

آهي ته انهن جيوڙن جو ٻارن ۾ ميلاپ نه ٿئي.
جان ذات آهي ته جيه روڳ ڪنهن به طرح ٻي
نه آهي.

٣ سوال – ڇا ڳرڀ ڪيرائڻ به گناهه نه آهي؟

جواب – ڪيترن ماڻهن جو خيال آهي ته جيسين
ٻار ماءُ جي پيٽ ۾ جڙ ان نه ڪري ليسين سندس
ڪا هستي نه آهي.
حقيقت ۾ جنهن وقت ذال ۽ مرد جي ميلاپ جا
جيوڙا گڏجن ٿا ان وقت کان ئي سندن هستي
شروع ٿئي ٿي ۽ انهيءَ هستيءَ کي وقت کان اڳ
پائمال ڪرڻ به اهڙو ئي گناهه آهي جهڙو ٻار جي جنم
وٺڻ کان پوءِ مارڻ. ان کان سواءِ ڳرڀ ڪيرائڻ
ڪري ذال کي به گهڻي تڪليف ٿيندي آهي. ڪي
ته مري وينديون آهن ۽ ڪن جي اهڙي حالت ٿيندي
آهي جو وري صحت ڀلي ٿيڻ ئي مشڪل.

٤ سوال – جسم روڳ ڪري ڳوڙها مارڻ وارو
بد اخلاقي آهي؟

جواب – هرگز نه. حقيقت ۾ ٻارن وڌڻ نيڪي
آهي. اهڙي طرح ٻارن خاندان ۽ ملڪ ۾ ڪم ۽ اهڙي
همت وڌي وڃائڻ آهي. ادو ته سوچڻ گهرجي اسي

اندر مقرر ڪندو هو ته هنگي ڪٿين عذاب ڏنا ويندا هئا. پر هاڻي ڪيترن مذهبي مدبرن، مادر ڊاڪٽرن، مرز ماڻهن ۽ پادرين جو رايو آهي ته هي تحريڪ زمان حال ۾ تمام فائدي مند آهي، يا ڪو به گناهه نه آهي.

۲ سوال – جا مقرر ٻڌاش ٻال هٿيا جهڙو گناهه نه آهي.

جواب – هيءَ هڪ وڏي غلط فهمي آهي. حقيقت ۾ ٻڌاش لي ضابطو ڪرڻ ڪري ڪڏهن به جاندار کي ڪو نه ٿو مارجي.

شاديءَ کان پوءِ حياتيءَ ۾ جيترا ٻار پيدا ڪري سگهجن ٿا اوترا نه ڪرڻ جيڪڏهن گناهه آهي ته ڪيترا ماڻهو جي سڄي حياتي ڪنوارا ٿا گذارين ۽ ڪو به ٻار پيدا نٿا ڪن سي ڇو گناهه نه ٿا ڪن؟ ڪيترا وڏيءَ عمر ۾ شادي ٿا ڪن ۽ ان کان اڳ ڪو به ٻار پيدا نه ڪيو اٿن سي به اهڙا گنهگار نه آهن؟ جو نه آهي ته ته هونءَ جيڪو ٻار پيدا ڪن ۽ هن حالت ۾ نه ڪيا اٿن. ياد رکڻ گهرجي ته جيسين زنانو ۽ مردانو ڪيڙا ٻاڻ ۾ نه گڏبا تيسين ڪا به هستي تيار نه ٿي ٿئي. گرڀ روڪ معنيٰ لي

ان کانسواءِ جيڪڏهن زال جيڪا بيسري بي سي
ڪريم لائي ڪم آڻبي يا جماع کان پوءِ پچڪاري
ڪبي يا مرد فرينچ ليدر ڪم آڻيندو ته گرڀ
جو ڪوبه امڪان ڪونهي.

اڳي هدايل پنجن امونا گوريون هن ڏينهن ۸
ڪم آڻڻ سان، سپنج (ڪڪر) بي سي ڪريم
مان هوري ڪم آڻڻ سان به ڪو امڪان گرڀ ٿيڻ
جو نه آهي.

برٿ ڪنٽرول (جهر روڪ) بابت ڪن دوستن جا سوال ۽ انهن لاءِ جواب

ڪيترن دوستن وقت بوقت هن بابت ڪي
سوال پڇي موڪليا آهن. جن مان ڪي جي ڪ ضروري ۽
… را آهن، سي جوابن سميت ناظرين جي جاڻ لاءِ
ڏجن ٿا.

١ سوال - جا پيدائش (جهر) اي منا طور ڪا گناهه نه
… ي يا ڪو ناجائز فعل نه آهي.

جواب - اٽڪل ٥٠ سال اڳ جڏهن هيءَ تحريڪ
… ٿيو تڏهن ڪيترن ئي مذهبن جي عالمن ۽ …
… اعتراض ورتا ۽ هن کي ناجائز ٺهرايو. ان کان
… ته جيڪڏهن ڪو اولاد جو اندازو ڪن جن

اسان جي هندستان ۽ آئرلينڊ رستي گرڀ جي شڪتي غائب ڪرڻ ۽ شهوت ۽ قائم ڪرڻ جي اجازت ڪانهي ۽ اهن ڪيترن ملڪن ۾ ماڻهو اهو طريقو ڪم آڻين پيا.

آئرلينڊ رستي زال جاهي مرد پنهي مان يا ڪنهن ۾ هڪ مان شڪتي غائب ڪرڻ ڪري وري گرڀ نه ٿيندو. رياستن جي پاگل خانن، (جيئن جي اسپتال) جيلخاني جي قيدين، (جن کي عمر قيد جي سزا مليل هجي) يا اهي جن کي ۾ دفعه روزيءَ زناه ڪري سزا آيل هجي. انهن مان ڪي رگيو، هندستان ۽ آئرلينڊ رستي اها شڪتي غائب ڪئي ويندي آهي يا بلڪل ڪسي ڪيو ويندو آهي.

هڻين سيلي مان ڪهڙو طريقو بي ضرر ۽ فائديمند آهي

ا- گرڀ جي هر امڪان کي ٽارڻ لاءِ ماهواريءَ کان ٥ ڏينهن اڳ ۽ ماهواري بعد ٿيڻ کان ١٥ ڏينهن پوءِ جماع ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ ڪي ڏينهن لذت کان محروم ۽ نه ٿين ۽ گرڀ به نه ٿئي. جو ته انهن ڏينهن ۾ رحم جو منهن بند هوندو آهي.

آهي. ٣- ننڍڙن ڦاڙي ٻچي ۽ ٻيٽ کي ٻه يا
ڏهه اوڏي اڻون ڪرڻ سان ٻچي زمين تي ڪري
پوندي آهي. هن طريقي موجب ڪو به خرچ نٿو
اچي باقي غريب ۽ غريب به هي طريقو ڪري سگهي
ٿو. جماع جي لذت کان به محروم نٿو ٿيڻو پوي.

ڪيترن ماهر ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته ٻار ٻار
ايڪس ريز ڪرائڻ ڪري زال توڙي مرد مان ٻار
ڄڻڻ جي شڪتي غائب ٿيو وڃي. انهن ته سمجهڻ
کپي ته جماع جي خواهش ئي ته ٿيندي. هن لاءِ
ڊاڪٽر ايڇ اين مارشل جي ٿو ته جهنگلي
سوئرن، ڍڳن تي ايڪس ريز ڪرڻ ڪري منجهائن
ٻار ڄڻڻ جي شڪتي غائب ٿي ويئي پر ثبوت
مرداني قوت قائم ئي رهي. مسٽر گارڊن جو چوڻ
آهي ته ايڪس ريز تي ڪم ڪندڙن کي ڪبي ته
پنهنجي حفاظت ڪن جئن منجهائن ته ادا شڪتي
غائب نه ٿي وڃي. هڪ اڌ دفعو يا ٿورو ايڪس ريز
ڪرائڻ ڪري ڪو نقصان نٿو رسي.

دنيا جي رفتار مان سمجهجي ٿو ته ڪنهن وقت
کان پوءِ شايد ماڻهو رڳو ايڪس ريز جي مدد وٺندا.
جيئن ته هن ۾ ڪا به تڪليف يا امڪان ڪونهي.

١٦ طريقو- ليڪ ٽڪ السيڊ، سوڙڪ ائسڊ ۽
اسٽارچ گلسرين ممورن ملائي ڪري ٺاهي ويندي
آهي. انهن طريقي ۾ هڏايل زهر جيڪ بيسري کي
مکي رحم جي منهن تي چاڙهبي آهي. ڪن حالتن
۾ جو زهر جيڪ بيسري ناڪامياب ٿيندي آهي ته
هيءَ ڪريم ڪم آڻيندڙ جي حالتن ڪڏهن به
ناڪامياب نه ٿيندي. آزمائي ڏٺو ويو آهي ته هي
ڪريم ۽ زهر جيڪ بيسري گڏ ڪم آڻڻ سڀ کان
ممدو ۽ بهتران ۽ بي ضرر طريقو آهي.

اهو ياد رکڻ کپي ته جيڪ بيسري لاهڻ کانپوءِ
صابڻ سان صفائي ڪرڻ گهرجي جنهن سٽيپ وغيره
لهي وڃي.

١٧ طريقو- ڊاڪٽر ايون هاوج جو چوڻ آهي
ته اٽاي ۽ ليو گدي ۾ گهڻو ڪري زالون جم روڪ
لاءِ ڪابه دوا ڪم نه آڻينديون آهن ۽ ڪن ورزشن
رسمي گريب لي طاقتو ڪنديون آهن مثلن ١- جماع
کان پوءِ يڪدم هيٺ لهي بدن کي لوڏينديون آهن
جنهن مني خارج ٿي وڃي. ٢- کٽ تان لهي ١٠ يا
١٢ دفعه ٽپا ڏينديون آهن. ٣- ٽي مدت زوري
گنگهڻ ۽ اونها ساهه کڻڻ ڪري ۽ مني خارج ٿي ويندي

رحم ۾ خارش ٿي پوندي آهي ۽ رفته رفته سرطان الرحم ٿي پوندو آهي.

۱۴ طريقو- جماع کانپوءِ سريلچ ڪبي ٿي ته گرڀ نه ٿيندو. هن نموني ۾ تڪليف گهٽي آهي. جهن لاءِ هڪ ننڍو ڊبو پت ۾ ٺهيل جڙيو آهي جنهن ۾ گرم پاڻي ۽ اوٽ يا سرڪو يا ليڪٽڪ اسيڊ مليل هوندي آهي. جماع کانپوءِ يڪدم زال جي رحم ۾ نليءَ رستي اهو پاڻي داخل ڪيو ويندو آهي جنهن مرد جي مني خارج ٿي وڃي يا جيوڙا مري وڃن.

خرچ جي خيال کان تمام سستو آهي. جماع جي لذت ۾ اهي ڊريون ماڻين ٿيون. بچڪاريءَ سان سان صفائي به ٿيو وڃي. البت تڪليف آهي ۽ جيڪڏهن دير ڪبي ته گرڀ ٿيڻ جو به امڪان آهي الاءِ جماع کانپوءِ يڪدم ڪرڻ ڪڙي ڪوه ڊپ نه آهي.

۱۵ طريقو- ڪڪرن جي تيل ۾ سبنچ (ڪڪر) پوري ۱۲ طريقي ۾ ڏيکاريل طرح ڪم آڻڻ سان به گرڀ نه ٿيندو آهي. هن تيل ڪم آڻڻ سان مني جا جيوڙا مري وڃن ۽ اندر ۾ ڪنهن قسم جو نقصان نٿو پهچي.

ھاڻي گرب جو امڪان ڪونهي. ڪن حالتن ۾
ڪڪر سرھي ويندو آهي ۽ پوءِ گرب ٿي ۽ پوندو
آهي. انڪري ڪڪر جڳهه طرح داخل ڪرڻ
کپي جڏهن سرهي نه وڃي.

۱۳ طريقو- ڊاڪٽر گريفن برگر پنهنجي آزمودي
مان وري هڪ قسم جو جلوڪن ڊالن مان تيار ڪيو
آهي جو رحم جي ناليءَ مٿان چاڙهي ڇڏبو آهي.
ڊاڪٽر گريفن برگ هي جلو انڪل ۱۱۰۰ موقعن
تي آزمايو آهي ۽ ڪنهن هڪ ني ۾ ناڪاميابي نه
ٿيو آهي. هي جلو هڪ دفعو چاڙهڻ سان ۽ روز روز
جي ڪٽ ڪٽ کان ڇٽڪو ملندي جو نه سال ۾ هڪ
دفعو ئي لاهيو آهي. وڏي تڪليف هن جلي ۾ اها
آهي جو ڪوبه ڊاڪٽر لسبس هي جلو نه چاڙهيندو
جيسين ڪيس هڪ ڏهي لمي رال ههٿ وار ڪانس
ٻڌايائيندي. ڪيئي ڏال جاڪ آتشڪ وغيره مرض
۾ ورتل آهي ته هن جلي مان فائدو ولسي نه ٿي
سگهي. هن جلي جو مٿي کي پوءِ زنانو جوڙا رحم ۾
ٿي ڪونه سگهندا. انڪري گرب جو ڪوبه
خطرو نه آهي. ڪن ڪي هن جلي ڄارڻ ڪانپوءِ

ٿيندو ته مني وري آلت ۾ وجهڻ جو امڪان آهي
جنهن ڪري آتشڪ وغيره ٿي پوندو آهي. اهو
ياد رکڻ کپي ته هن جي استعمال سان ۾ جماع جي
لذت ڪي قدر گهٽ ايندي آهي.

يارهون طريقو- ڪيترا وري آميرڪن ربر تيب
ڪم آڻيندا آهن جو مرد پنهنجي عضوي خاص تي
فريڇ ليدر وانگر چاڙهيندو آهي. هن مان ۾ اهڙي
مطلب سڌ ٿي سگهن ٿا جهڙا فريڇ ليدر مان ۽ پر وڌيڪ
ڊپ هن مان اهو آهي جو عضوو خاص پوليءَ مان ڪڍڻ
وقت ربر تيب گهٽو ڪري ڦاٽيو پوي ۽ مني زناني
رحم ۾ داخل ٿيو وڃي.

ٻارهون طريقو- اسپنج (ڪڪر) جو ٽڪر
سگرٽ جي شڪل وانگر ڪپي ريشمي ڌاڳو ٻڌو
آهي. ڪم آڻڻ کان اڳ گرم پاڻي ۾ ٻوڙي اڪيل
ڪرڻ مان دڪري مکي زال پنهنجي شرمگاهه ۾
ايستائين اندر وجهندي جو رحم جو منهن صفا بند ٿي
ويندو آهي ۽ مني ڪڪر جذب ڪندو آهي. ڪيترا
وري خرچ جي خيال کان ايلم سوليوشن يا ڪونين
سوليوشن مان اوري ڪم آڻيندا آهن. هن نموني ۾
۾ جيڪڏهن ڄم روڪ ڪرڻ ڪم آڻي ته گهٽي

نائون طريقو- هن وقت هي طريقو دن بدن
ماڻهن ۾ گهٽبو وڃي. فيمبل لبدر الدام نهائي ۽
اڳواٽي ٻوءِ جماع ڪبو آهي. جيتوڻيڪ جهڪ ٻيسري
جي نسبت ۾ چاڙهڻ لاهڻ ۾ آساني ٿئي ٿي ۽ جماع
جي لذت ڀڏي ڪرڻ کي اصل نه ٿي اچي. ان
ڪري هي طريقو ماڻهو ٿورا ڪن. جڏهن ته مرد جي
مني هن ٿيوب جي ڳوٿري ۾ رهجي ويندي آهي
انهن ڪري گرڀ ٿيڻ جو امڪان نه ڪونهي.
۽ لذت جي خيال ڪري ماڻهن هڪ دفعو ڪري
وري ٻان ٻري آهي.

۳ **ڏهون طريقو-** ڪيترا ماڻهو (مرد) فرينچ لبدر
چاڙهي ٻوءِ زال سان جماع ڪندا آهن. هن جي استعمال
سان زال کي نه ٻچو نه ٻولڊر آهي. جڏهن ته مني هن
رٻڙ جي ڳوٿري ۾ ٿي رهجو وڃي، ڪٿهڪري گرڀ
جو امڪان نه ڪونهي.

هن ۾ ٻرو ڏالدو ولڻ آه گورجي ته فرينچ
ليدر سڌو ڪم آڻجي جو هٿ ڳوٿري ۽ وانگر هجي.
اهڙي حالت ۾ ڪا نقصان ٿيو ٿئي. مثلا سادر فرينچ
ليدر اندر ڦاٽي پوڻ جو امڪان آهي ۽ گرڀ ٿيو
ٿئي. ٻيو جي فرينچ ليدر هيڏان ڳوٿري وانگر نه

ڏيڻ سان رحم جي رکڻي ٿيڻ جو امڪان آهي. اهڙي ڪان بوءِ صفا ڪري رکجي جو نه وري وري ڪم آڻي سگهجي ٿو. حيض جي وقت مس راڙ جو جلو اصل نه چاڙهجي. ڪنواري يا نئين پرڻيل زال جي حالت ۾ مي جلو چاڙهي نه سگهندو آهي جو نه اندر ڪنوارپ جو پردو موجود هوندو آهي.

جيڪڏهن چاهيو نه ٿي پرڻيل زال يڪدم گربوني نه ٿئي ته جماع کان اڳ اهو پردو ڪنهن ڊاڪٽر کان ڦيرائي ڇڏجي؛ پوءِ اهو جلو چاڙهي جماع ڪجي. نه نه پهرين حالت ۾ پهرين دفعي جي جماع سان ئي گرب ٿيڻ جو امڪان آهي. مي جلا قيمت جي خيال کان تمام سستا آهن، جي هر انسان خريد ڪري سگهي ٿو. صفائيءَ سان ڪم آڻڻ ڪري ۾ ئي سال جلائو ڪن ٿا.

ڪيترن ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته هي طريقو نمبر ۽ سستو آهي. جم روڪ لاءِ تمام ڪارگر آهي بشرطيڪ جلو چڱيءَ طرح چڙهايل هجي. ايترو ضرور ٿئي ٿو جو زال مڙس کي جماع جي لذت ڪجهه گهٽ اچي ٿي.

ستون طريقو - ڪي ماڻهو ڪن ڏانن جا ٽيوب ٺهرائي يا ٽيپل ولي ڊاڪٽر کان چڙهائي ڇڏيندا آهن ۽ ماهوار هڪ دفعو لاهي صفائي ڪندا آهن. جيئن جي زماني ۾ ٻڻ لاهيندا آهن. ڪي وري ربڙ جا ٽيوب ڪم آڻيندا آهن. ان ۾ ڪو شڪ ڪونهي ته بار بار جي تڪليف کان ڇٽي ٿو پوڃي. پر ڏٺو ويو آهي ته استعمال ڪندڙن کي گهڻو ڪري نقصان رسيو آهي. ان هوندي به اهو طريقو استعمال ۾ اچي رهيو آهي.

اٺون طريقو - ڪيترا ماڻهو وري ربڙ جا ٿهيل جلا (ربڙ جيڪ پيسري) ڪم آڻيندا آهن جن جي شڪل ٿونهي وانگر ٿيندي آهي ۽ اندر رحم جي منهن تي فٽ ٿي ويندو آهي. هي جلي ڪم آڻيندڙ کي گهرجي ته هدايتن موجب هلڻ. جاڻڻ کان اڳ بي سي ڪري سگهي. جاڻڻ ڪانئو جاچي ته برابر رحم جي منهن تي فٽ ٿي ويو آهي يا نه. ٻي حالت ۾ ناڪاميءَ ٿيڻ جو انديشو آهي.

وڏو فائدو اهو آهي جو زال خود به محسوس نه ڪندي ته ڪجهه اندر پيو آهي. اهڙو وقت آهستي آهستي آڱر سان اهڙ کڍي. هڪدم جڪ

۽ اها گجي وري رحم جو منهن بند ڪري ڇڏيندي
آهي. هنن گورين جي ڏاهيندڙ جو اعلان آهي ته
ڪنهن ۾ طرح ناڪامياب نه ٿينديون ڇو ته اهي نه
رڳو رحم جو منهن بند ٿيون ڪن ۾ زنانه منيءَ جا
ڪيڙا ۾ ماريو ڇڏين.

ڊاڪٽر بيڪر پنهنجي ڪيل آزموديءَ مان هيٺين
گورين لاءِ سفارش ٿو ڪري.

سيڪوري تيار ڪندڙ ٽيملر ڪيميڪل ورڪ
باءِ هسٽن تيار ڪندڙ ليمبرٽس اميٽيڊ.
سپرهن تيار ڪندڙ ائڱلو جرمن ڪيميڪ
ورڪس.

بي سي ٽيبليٽس تيار ڪندڙ ڀارت ڪنٽرول ليگ
هندستاني آب هوا جي خيال کان پويون ۾ دوائون
[illegible]مام سٺيون آهن. دوا ڪم آڻيندڙ کي کپي ته جماع
[illegible] کان ۷ منٽ اڳ اها دوا ڪم آڻي ۽ جماع پوءِ ڪري.
[illegible]سانجي خيال ۾ جيڪي حمل روڪ لاءِ گوريون تيار
[illegible]يل آهن تن گهٽ ۾ گهٽ ۾ سيڪڙو ضرور ناڪامياب
[illegible]نديون. پر جيڪڏهن هدايتن موجب هلبو ته ممڪن
[illegible]ي ته اهو نه ۾ ٿئي.

طريقو پنجون - ڪرنئين جوڪ ٻڪوري ويندو
آهي انهون لڪيون يا ٻيون خاص گرب ۽ ٺيڙ اهي
گوريون اندام نهانيءَ ۾ ٥ منٽ جماع کان اڳ رکيون
آهن. اهي گوريون اندر ٻڪوري ويندڙيون آهن ۽
مرد جي منيءَ جي ڪيڙن کي ماري ڇڏينديون آهن.
هن طريقي ۾ **ڊاڪٽر ايڇ جي ويلز** جو خيال
آهي ته جيڪي به طريقا دوائن رستي گرب روڪڻ
جا آهن تن ۾ هي طريقو سڀني کان بهتر آهي. ڪن
حالتن ۾ هي گوريون به اندامي بيڪار ثابت ٿينديون
جو ته ڪن زالن جي بدن جي گرمائش گورين کي ڳاري
نه سگهندي آهي. **ڊاڪٽر ارون بلوچ** جو رايو آهي
ته ڪن حالتن ۾ ڪنهن ڪنهن طريقي گرب روڪڻ
جا تيار ٿيل دوائون بيڪار ثابت ٿي پونديون آهن
يا ته ڪو ٻيو نقصان رسائينديون آهن.
اسان جي راءِ ۾ هن طريقي گرب روڪڻ جا برٿ
ڪنٽرول پوئنٽ لاهيل برٿ ڪنٽرول ليگ وارن جون
گوريون سڀ کان بهتر ثابت ٿيون آهن.
ڇهون طريقو - جرمنيءَ ۾ ڪيتري وقت کان
ڪڙيون گوريون ڪم اينديون آهن جي اندام نهانيءَ
۾ داخل ڪرڻ سان اندر گهري ڦڏا ڪنديون آهن

جماع ڪري سگهندو آهي ۽ انهي وجهہ زال ۳ يا ۴ دفعہ انزال ڪندي آهي. هي طريقو ٻين سڀني طريقن کان بهتر آهي. جڏهن مان گرڀ ٿي نہ سگهي تہ زال نوري مرد لطف بہ وٺي سگهن، بشرطيڪ مرد صبر سان آهستہ آهستہ اهڙيءَ طرح جماع ڪرڻ جي پرئڪٽس ڪري.

چوٿون طريقو. آيرويدڪ ۽ يوناني طب جي ڪتابن ۾ ڪيترئي دوائون گرڀ نہ ٿيڻ لاءِ لکيل آهن. مثلن اڇو سرمو، سرگين فيل، گاجدي حيض جي وقت شرمگاهہ ۾ اندران لڳائڻ سان گرڀ نہ ٿيندو.

ڪوئي جي ليمدي ڪٿي هوزن ماڪيءَ ۾ ملائي جماع کان ۵ مدت اڳ اندر ليپ ڪرڻ سان بہ گرڀ نہ ٿيندو.

جيتوڻيڪ مٿيون دوائون گهڻي ڀاڱي ڪامياب ٿيون آهن، تہ بہ ڪن حالتن ۾ ناڪامياب بہ ٿيون آهن. انڪالسواءِ ڪڏهن ٻئي مرض ٿيڻ جو بہ امڪان آهي. انلاءِ ڪڏهن طبيب يا دائيءَ کان صلاح وٺجي تہ برابر مونهنجي طبيعت لاءِ فائديمند آهي؟

فيلو آف دي لنڊن ڪاليج آف فزيالاجي جو چوڻ آهي ته گهڻو ڪري زال مرد کان ڪجهه دير سان انزال ڪندي آهي ۽ گڏ انزال ئي ٿيڻ ڏرين کي ٿورو مزو ڏيئي سگهي ٿو. ڪيترا مرد جي زال کان اڳ انزال ڪن ٿا سي انڪري زال جي لطر ۾ گهٽ ٿا ٿين ۽ ڪن حالتن ۾ زال ٻئي مرد جي تلاش ۾ ڪرڻ کان ڪام گسندي آهي.

ٽيون طريقو آهي امساڪ (دير سان انزال ٿيڻ) ان حالتہ زال ڪيترائي دفع انزال ڪندي آهي ۽ مرد ڪيترو وقت بعد انزال جي جماع ڪندو رهندو آهي. ان حالتہ زال تمام راضي ٿيندي آهي. جيتوڻيڪ هي طريقو گهڻي پاڳي ڏکيو آهي. ڪن لاء ته ناممڪن ۾ آهي. ڊبليو دي سورلنڊ جو چوڻ آهي ته هندستان ۾ ڪيترن هند جماع وقت ڪو جڪيندا آهن ۽ گاليون ڪندا آهن جنهن ڪري انزال دير سان ٿيندو آهي. ڪي ته وري آفيم سوپاري کي مکيندا آهن جنهن دير سان انزال ٿئي. ان طريقي سان امساڪ پيدا ڪرڻ گهٽائيء جي حالتہ مرد لاء نقصانڪار آهي. ڊاڪٽر جي آر سڪاٽ جو چوڻ آهي ته امساڪ جي حالتہ مرد ڪلاڪ سوا انزال کان سواء ئي

جماع جي لذت وٺي رهيو آهي انوقت عضوو ٻاهر ڪيدي انزال ڪري سو تمام ڏکيو آهي.

هن طريقي تي عمل ڪرڻ سان زال ۽ مڙس جا ٻنا ڪمزور ٿي پوندا آهن ۽ دل جي ڪمزور ٿيڻ جو به امڪان آهي. تناسلي عضون ۾ به ڪيترين خرابيون ٿي پونديون آهن انڊاء ڊاڪٽرهيمرچ ڪش پروفيسر پريگ يونيورسٽي، پنهنجي ڪتاب سيڪسيوئل لائف آف وومن ۾ لکي ٿو ته جي هي طريقو ڪنهن به زال تي ڪساهي ڪجهه عرصو ڪبو ته سندس تناسلي عضوا بيڪار ٿي پوندا ۽ ماليخوليا ۽ هسٽريا مرض ٿيڻ جو به امڪان آهي.

اگي ٻڌايل آهي ته جماع جي پوري لذت تڏهن آهي جڏهن زال ۽ مرد هڪ ئي وقت انزال ڪن يا زال مرد کان اڳ انزال ڪري. هي طريقو عمل ۾ آڻڻ سان زال ڪڏهن به لطف اندوز ٿي نه سگهندي جنهن ڪري اهي ئي خرابيون ٿينديون جي اگي بيان ڪري چڪا آهيون (زال جي ڪرجڻ جو امڪان آهي).

انڊاء ڊاڪٽر هائيولاڪ ۽ ڊاڪٽر جي آر سڪاٽ

باب پنجون

گرڀ نہ ٿيڻ لاءِ آسان رستا

هاڻي اسين ناظرين لاءِ ڪي آسان ۽ عام طريقا درج ڪريون ٿا.

پهريون سڀ کان سولو ۽ بي ضرر طريقو آهي ماهواري کان ٥ ڏينهن اڳ ۽ ماهواريءَ کان ١٢ ڏينهن پوءِ جماع ڪرڻ جو تہ انهن ڏينهن ۾ زنانہ مني ۽ جا جيوڙا رحم ۾ هوندا ئي ڪونہ آهن جنهنڪري گرڀ ٿي ڪونہ سگهندو. ڪن حالتن ۾ انهن ڏينهن ۾ بہ جماع ڪرڻ سان گرڀ ٿي پوندو آهي ان کان سواءِ ڏينهن ڳڻڻ ۽ انتظار ڪرڻ بہ ڏکيو آهي.

ٻيو طريقو - مرد کي گهرجي تہ انزال ڪرڻ مهل پنهنجو عضوو ٻاهر ڪڍي وٺي ۽ ٻاهر انزال ڪري. ان ڪري جڏهن تہ مردانہ جيوڙا اندر داخل ڪونہ ٿيا جنهنڪري گرڀ بہ ڪونہ ٿي سگهندو. هن طريقي ۾ ڪي مشڪلاتون ۽ نقصان بہ آهن. جڏهن تہ ڪيترن نوجوانن ۾ اها اميد رکڻ تہ جنهن وقت دو

هندستان ۾ ١٨٩٢ع ۾ بمبئي جي هاءِ ڪورٽ جي
جج مسٽر پارس ۽ ٽيلا ڏنگم هيٺين رپورٽ قاعدي
بموجب سرڪيوليٽ ڪئي.
جنم روڪ بابت ڪي رستا يا اظهار ڪرڻ درڪار
واجب سمجهڻ ۾ گهرجي.
هن کان اڳي جو اهڙن ڪتابن تي بندش هئي
اها لاٿي ويئي.
جئن ته نفس تي ضابطي رکڻ مان ڪيترا نقصان
آدمي ۽ ڏکيائي ۾ آهي، ان لاءِ اهڙو طريقو هئڻ
گهرجي جئن جماع کان پرهيز ڪرڻ کانسواءِ ٿي جنم تي
ضابطو ڪري سگهجي.

گهرجي تہ جيڪڏهن ڏال ٻڙس تندرست آهن تہ ٻيو ڪابہ ۲ مهني وري گرڀ ٿي سگهي.

ڄم روڪ جو تحرڪ ڪڏهن کان شروع ٿيو ۽ ڪٿان ٿيو

ڪٿان مان معلوم ٿو ٿئي تہ ١٨١٧ع کان اڳ انگلنڊ ۾ تہ ان بابت ڪا خبر ڪانہ هئي ۽ جيڪڏهن هئي تہ بہ نسل تي ضابطو آڻي هڪ طريقو هوندو هو. ۽ ١٨١٨ع ۾ **انسائيڪلو پيڊيا برٽينڪا** جي هڪ مضمون ۾ مسٽر **جيمس مل** ورڌندڙ آباديءَ بابت ڪجهہ لکيو ۽ ڪي رستا بہ ڏنا. وري ١٨٣١ع ۾ **مارل فلاسافي** ڪتاب ۾ **رابرٽ ڊيل اوون** ڄم روڪ لاءِ ڪيئن رستا پيش ڪيا. ١٨٧٨ع مسز اينيءَ بيسنٽ هڪ رسالو The law of Population دي لا آف پاپوليشن نالي ڪڍيو جو عام ۾ مڃت ماڻيو ويو ۽ وقت بوقت ڪيترن ٻولين ۾ ڇپيو. هن ڪتاب ۾ بہ ڄم روڪ جي حمايت ڪيل آهي ۽ ڪيترا رستا بہ ڏسيل آهن. آمريڪا ۾ سوسائٽي آف ميڊيڪل سائڪالاجي جي ذريعي عام پرچار پيو ڪيو وڃي.

وڏيڪ ٻارڻ جي سمرتي اٿئي ساري سگهي ۽ نفس تي
ضابطو ڪيترو ڪري سگهي، ان لاءِ ڪي رستا يا
دوائون هجڻ ضروري آهن.

ڄم روڪ تي سرسري نظر

١- عام طرح ڏٺو ويو آهي ته ڪيترا ماڻهو نفس تي
ضابطو ڪري نٿا سگهن ۽ نتيجو اهو ٿو ٿئي جو زال
ٻيري ٻيري سان ڳري ٿي ٿيو پوي. اهڙا مرد جماع
وقت اهو خيال ئي ڪو نه ٿا ڪن ته ڇا اسانکي وڌيڪ
اولاد جي ضرورت آهي؟ ڇا ايترو اولاد اسين
پالي سگهنداسين؟

٢- ڏٺو ويو آهي ته ڄم روڪ ڪندڙن جو اولاد
گهڻو ڪري نه پيدا ٿئي ٿو ۽ اهڙيءَ طرح تندرست
۽ ذهين ٿئي ٿو.

٣- سڀ کان وڏو فائدو اهو آهي ته جيڪڏهن ڄم
روڪ بابت ڪجهه ڄاڻ هوندي ته اسين مرضيءَ
موجب اولاد پيدا ڪرڻ جي ڪوشش ڪنداسين ۽
اميد ته ڪامياب به ٿينداسين. ڪيترن جو خيال آهي
ته جيسين ٻار ٿڃ تي آهي (ٽي ٽي ڏائي) ليسين
جماع ڪرڻ سان ڳرڀ نه ٿيندو. ان لاءِ ياد رکڻ

جي گهٽ وہن ڪرڻ ڪري بيماري جي دوا ڪرڻ
کان بورين أي شروعات کان جم تي خيال ڪرڻ کپي.
جئن اولاد ہ نورو ۽ تندرست پيدا ٿئي ۽ زال مرد
ہ هميشہ هر طرح سکي گذارين.
بائيبل ہ لکيل آهي ت زالن کي گهرجي ت پاڻ
پنهنجن مردن کي ارپن ڪن. اهڙي طرح وہن
ہ ہ ڏيکاريل آهي. ان حالت ہ زال ويچاري جا
ڪري؟ هوڏانهن مذهب تي پابند رهي ت ٿي سگهي
۽ هيڏانهن وري اولاد جي گهٽائي ٿئي ٿي جنهن
ڪري سڄو خاندان ڪيترين مشڪلاتن جي منهن
۾ ٿو پوي ۽ زال خود ہ صورت ۽ تندرستي وڃائي
ٿي. اهڙا ڪئين مثال ولائت ہ روزانہ ٿي رهيا آهن
جو زالن کليو کلايو مردن لاءِ جنو آهي ت اسانکي ہار
جٽڻ جي مشين سمجهيو وڃي ٿو. پوءِ جاهي اسين
ڪيترين ہ مشڪلاتن ہ پئون پر مرد جي نفس جي
پورائي ضرور ڪرڻ جنهن مان گرب ٿيو پوي.
هتي اهو ہ سوال اٿي ٿو ت نفس تي ضابطو ہ
ڪيترو ڪبو. جڏهن زال وت سال ہ هڪ
دفعو وڃي ت ہ ہار ڪيتري ئي تعداد ہ ٿي سگهي ٿو.
جڏهن هندستان جي عام رعايا هڪ ئي ہارن کان

ماڻهو جسم روڪ لاءِ گهڻو ڪري ٻاڻ لوڙي ٿين
لاءِ سفارش ڪندا آهن ۽ حقيقت ۾ به ائين آهي ته
گهڻو اولاد هرطرح تڪليف جو باعث ٿئي ٿو.

مرضيءَ موجب اولاد جو انداز

ڪنهن لاءِ به اهڙو قانون ٻڌائي نٿو سگهجي ته
زالاڻي کي ڪيترو تعداد اولاد جو ڄڻڻ گهرجي ته جدا
جدا ماڻهوءَ لاءِ ٻڌائي سگهبو ٻر جيڪڏهن انسان جسم
روڪ مان پوريءَ طرح واقف هوندو ته خود بخود
پاڻ لاءِ سوچي سگهندو ته ڪيترو اولاد جو تعداد ڄڻڻ
گهرجي جو مان آسانيءَ سان پالي سگهان. جيڪڏهن
قدرت ۽ ان جي قانون وغيره کي ڏسبو ته هڪ زال
بالغپڻ کان ولي جيسين حيض اچڻ بند ٿئي تيسين
ڏائين ١٥ يا ٢٠ ٻار ڄڻي سگهي ٿي بشرطيڪ ٻار
سال بسال ڄڻيندي اچي. خيال ڪرڻ کپي ته ٻار
ٻار ٻار ڄڻڻ ۽ هيترا دفعا ويم ڪرڻ ڪري زال جي
تندرستي ڪيتري قدر سڌي هوندي. ممڪن
آهي ته وچم ئي مري وڃي پر جي نه ته به هميشه
روگي هوندي.
اهڙين زالون جو ٿيون مرن يا بيمار گذارين؟
رگو جسم روڪ بابت باواقفيت هجڻ ڪري. پوءِ

ڪي طريقا ڳوليا ويا آهن جن تي عمل ڪرڻ سان گهري
ٻنهي جي مرضيءَ موجب ٿيندو.

جم تي روڪ جون خوبيون - ڪيترين
اڳين ٻوءِ درج ٿيئون ٿين. ٿيون ته جوڪي آهي
ته هڪ جو وات کڻڻ سان پوڻ ته سولو گهٽڻ جيو
لوڻ سان به ڏکيو. اهڙي طرح گهٽي اولاد جي
پالنا تعليم وغيره ڪرڻ به ڏکي آهي جي ڪيي
ته ضرور اڌوري رهجي ويندي. اهو پڻ ڏسجي
ٿيو ته جن کي اولاد تورو آهي انهن جو اولاد سواليءَ
سان پالجي سگهيو آهي.

گهڻي اولاد جون خرابيون

ڪيترين غريب زالون ۽ ڪٽنب جم روڪ
اءِ دوائون وغيره مت ڪرڻ اءِ آنا نظر ايندا جي
ته اهو اولاد جو دنيا ۾ اچي ۽ ٻڪون ڪالي ڏکيو بسر
ڪري ان جو دنيا ۾ نه اچڻ ئي بهتر آهي. اها ڪهڙي
ماءُ جو دل جي ضرورت اولاد جڻيندي رهندي. ته
رڳو اهو ته زال جي تندرستي ۽ خوبصورتي ته گهٽجن
ويس ڪاسوءِ گهري وڃي ۽ مرد وري مالي مشڪلاتن
۾ پيو دنيوي ضرورتن ۾ ڦاسي وڃي. اهڙا

ضابطو ڪرڻ سان نه رڳو جهرتي روڪ ٿئي ٿي بلڪ
پيا به ڪيترا جسماني فائدا ٿين ٿا. ان لاءِ هيٺيون
رشين جو چوڻ آهي ته

١- برهمچريه جي طاقت سان ئي ديوتائن موت تي
فتح حاصل ڪئي.

٢- برهمچريه ذريعي ئي زندگيءَ جو پورو لطف حاصل
ڪري سگهبو.

٣- هڪ قطرو ويريه جو خارج ڪرڻ موت ڏانهن
وک وڌائڻ آهي ۽ ان جي حفاظت ڪرڻ حياتي
وڌائڻ آهي.

هيٺين ڳالهين کان پوءِ اهو ثابت ٿي چڪو ته
پين دوائن رستي جم ني روڪ وجهڻ کان نفس تي
ضابطو ئي سڀ کان سٺو ۽ آسان رستو آهي. نفس
تي ضابطو ڪرڻ بابت جيڪڏهن نوجوانن تي زور
ڏبو ته چوڻ "اِندي اڳيان رئڻ اکين جو زيان"
واري ڪار ٿيندي جو ته نوجوان اهو اعتراض ضرور
وٺندا ته جي ڪڏهن ان بارن جي خواهش هجي ته
ان جي معنيٰ اها آهي ته سڄيءَ حياتيءَ ۾ به دفعا
جماع ڪجي.

ان ڪري ان تڪليف کان جهوتڪارو پائڻ لاءِ

حقيقت ۾ حثيت کان وڌيڪ اولاد ڄڻڻ ۾ نالائقي
آهي. منهنجي خيال ۾ ان نالائقيءَ کان بچڻ لاءِ جم
روڪ يا نفس تي ضابطو رکڻ سٺو طريقو آهي.

نفس تي ضابطو (Self Control)

ڪنهن به مرض جي دوا ڪرڻ کان اڳ ۾ ئي پرهيز
ڪرڻ بهتر آهي. جم روڪ جي دوائن ورتائڻ کان
نفس تي ضابطو ڪرڻ چڱو آهي. جو نه گهرب جماع
سان ئي ٿئي ٿو. گهڻو اولاد ڪيترن ديوي جهجهوڻن
۾ وجهو جڏي ۽ الڪانسواءِ ٻنهي جن غرض پورين ڪرڻ
لاءِ ٻئي ڪنهن ڪم لي ڌيان نٿو ڏئي سگهي.
ان حالت ۾ اهڙي انسان جو جيئڻ به مردي سمان آهي.
اسانجي ملڪ ۾ ضرورت کانسواءِ ٻه زال مڙس گڏ
ٿي سمهندا آهن اهو به خراب آهي. جو نه ان حالت ۾
انسان نفس تي ضابطو ڪري نه سگهندو. برهمچريه
پالڻ وقت ٻين هدايتن کانسواءِ هيءَ به هڪ مکيه هدايت
آهي ته هميشه الڳ (اڪيلا) سمهڻ.

برهمچريه جي ان اصول تي نه رڳو ڪنواري
وقت ۾ هلڻ گهرجي پر شاديءَ کان پوءِ به ان هدايت
تي هلڻ ڪري ڪيترين خرابين کان انسان بچيو
وڃي ۽ نفس تي به ضابطو ڪري سگهي. نفس لئي

وڃن ٿا ته ٻه ٻڌل اهو مطلب سوايل آهي ته زال مڙس
هر طرح هم خيال هجن جئن دنيا جو لطف سڀ آسانيءَ
سان پورو ڪري سگهن.

وڏڪ زماني ۾ سوئمبر جو رواج عام هو. جنهن
ڪري زال پنهنجو هم خيال، خوبصورت ۽ طاقت
وارو ور پاڻ ڳولهيندي هئي. سندن زندگي سڄي
مزي ۾ گذرندي هئي. اڄ ڪلهه ته شادي ڪانهوءِ
زال کي عام طرح نفس جي مطابق جسو اوزار سمجهيو
وڃي ٿو. جنهن ڪري گهريون خرابيون پيدا
ٿين ٿيون ۽ شادي هڪ ذلت ڀري سمجهجي. وڏن
۾ ته زال بابت گهٽوئي ڪي جهيل آهي ۽ ڪيس وڌو
ترجو ڏال آهي. جڏن ترقياج ڪلهه حرص هوس وڌيل
آهي انڪري سپاوڪ اولاد ۾ گهڻو پيدا ٿيندو جو
گهڻي ڀاڱي ڪمزور ۽ روڳي هوندو انلاءِ ۾ جسم
روڪ ضروري آهي.

ڇا گهڻو اولاد بار آهي؟

اهڙا ڪيترين خاندان نظر ايندا جتي مائرن کي گهڻو
گهڻو اولاد آهي ۽ ٻي، ماڻو وغيره غربت لاءِ هر طرح
ڏکر جو سبب ٿي پيو آهي ۽ روڪڻ لاءِ جائز يا ناجائز
طريقا ورتا آهن.

جوڙ آهي ته ڪنهن به جوڙي کي ۴ ٻارن کان وڌيڪ اولاد پيدا ٿيڻ معنيٰ بيماري، بک، جهڳڙي ۽ موت کي دعوت ڏيڻي آهي.

ڊاڪٽر هالٽ جو رايو آهي ته جم روڪ نسل لاءِ گهاتڪ نه پر حفاظت آهي. اهڙو خيال ضروري آهي ته جيڪڏهن گرڀ ٿي چڪو آهي ته اهو ڪيرائڻ جيو هتيا آهي ۽ تندرستي به بگاڙي ٿو. جيتوڻيڪ ڪي جوندا آهن ته ٻار ۾ ساه ٿي ۴ مهني پوندو آهي، پر ان لاءِ اهو جوڙ ڪافي آهي ته جنهن وقت مرد ۽ زال جي مني جو ميلاپ ٿئي ٿو انوقت ٻار ٺهڻ شروع ٿئي ٿو.

شاديءَ جي غرض

هن بابت ڪيترين رايا جدا جدا ماڻهن جا روزانه پڌا ٿ ۾ پيا اچن پر جيڪڏهن ٺهي ڏٺون هر طرح ڪکيڙيون ته قابل آهن ته شاديءَ ڪانپوءِ هر طرح آرام ۽ راحت نظر ايندي ۽ گهر جنت سرگ پيو معلوم ٿيندو. اڄ ڪله عام طرح ڪيترين شادين نا ڪاميات آهن سو ڏسو ڏيڻي ليکي ۽ اين اهڙن گندن رواجن ڪري جي - ڪنهن سوچ ۽ سمجهڻ کانسواءِ ڪيا ويندا آهن.

ادي ۽ وقت جو ٻڌڻي ۾ ڪيترا منتر أجاريا

ڊاڪٽر وليم ايل هولٽ جو چوڻ آهي ته:-

ناواقفيت ۽ بي پرواهيءَ ڪري ڪيل جماع مان پيدا ٿيل پار خاندان لاءِ ذلت جو سبب ٿين ٿا. مرضيءَ موجب اولاد پيدا ڪرڻ ۽ حدن اندر ڪرڻ ڪري انسان خدا کي به راضي رکي سگهي ٿو. گهڻو تعداد پيدا ڪرڻ ڪري انسان خود بخود وحشي بڻجو پوي.

ڊاڪٽر هنس جو چوڻ آهي ته:-

زال کي ٻارن پيدا ڪرڻ جي مشين يا پنهنجي نفس مارڻ جو اوزار سمجهڻ قدرت جي برخلاف آهي.

ڇا جم روڪ نسل لاءِ گهاتڪ آهي؟

اهو پاپ نه آهي ته گهڻا ۽ ڪمزور ٻار پيدا ٿي نه ڪجن، جي دنيا ۾ جنم وٺي اينگهي مرن.

جيڪڏهن زال يا مڙس آتشڪ ۾ ورتل آهي انجو اولاد سياويڪ روڳي پيدا ٿيندو. اهو اولاد جو دنيا ۾ اچي مرض ڦهلائي ان کان ته جم روڪ بهتر آهي.

منهنجي خيال ۾ ته بهتر آهي ته هرهڪ شادي ڪيل لاءِ جم روڪ جي واقفيت رکڻ ضروري آهي. جئن ته جم روڪ جي اختيار ڪرڻ ڪري صحت، جواني، خوبصورتي جٽادار ٿئي ٿي، ان هرهڪ شادي ڪيل جم روڪ اختيار ڪري پنهنجي ڪٽنب لاءِ راحت ۽ پوروپورو حاصل ڪري جنهن لاءِ مس ڊيوڪ جو

جنهن ڪري اولاد گهٽ پيدا ٿيندو ۽ اهو اولاد طاقت وارو ۽ ذهين هوندو. نه ته ٻيءَ حالت ۾ اولاد ڪمزور ۽ هر طرح گهرو دڪ جو ڪارڻ ٿيندو.

سڀ کان بهتر حمل روڪ جو طريقو نه نسل کي ضابطو ڪرڻ آهي. ۽ اهو عام طرح اڄ ڪلهه جي زماني ۾ ناممڪن نظر اچي.

اعتراض ٢ـ حمل روڪ جي رواج عام هئڻ ڪري ڪيترن والدن ٻالڪا جي ذميواريءَ کان جند ڇڏائڻ لاءِ اهو رستو اختيار ڪندڙ آهن ڇو ته جاهي اولاد جي ضرورت محسوس ڪن.

جواب ـ قدرتي طرح هر ڪنهن والدن ۾ ماءُ پيءُ ٿيڻ جي خواهش ٿئي ٿي جنهن کي روڪڻ انسان جي وس کان ٻاهر آهي. باقي ايترو ضرور ٿيندو جو اولاد ڪن حدن اندر پيدا ٿيندو. جنهن لاءِ هڪ حصه آنربل وليم ايچ داد همس جو جو هوڻ آهي مطلبيجي خيال ۾ ڪو اهڙو قاعدو تيار ڪرڻ کپي جو هر انسان سان لاڳاپو رکي جنهن مقرر ڪيل انداز کان وڌيڪ ٻار پيدا نه ڪري. جنهن ڪري دنيا ۾ جهڳڙو، بک وغيره پاران بچي وڃن.

ي اُها دنيا جي لاهن چاڙهن کان واقف نه آهن
جي جيڪڏهن يڪدم اولاد جي ذميوارين ۾ ڦاسندا
ته ضرور مُنجهي پوندا ۽ زندگي کي مڙهي ٻيا
سمجهندا. جيڪڏهن ڪين زال ۽ مڙس جي تعلقات
کان پرهيز لاءِ چئبو ته ڪڏهن به نه سمجهندا ۽ نه
ڪري سگهندا. جو نه جوانيءَ جو زمانو، خوبصورت
زال ۽ اندر جذبات کي ضابطو ڪرڻ تمام مشڪل
آهي. انهن سڀني لاءِ ڄم روڪ هڪ آسان ۽ سهڻو
سڌيرو آهي جو هر طرح دنيا ۾ نوجوانن لاءِ سک جو
باعث بڻجي سگهي ٿو.

ڄم روڪ لاءِ مائٽن جا اعتراض ۽ انهن لاءِ جواب

اعتراض ١- ڄم روڪ نوجوانن ۾ بدڪاري
ڦهلائيندو ۽ نوجوان ناجائز تعلق پيدا ڪرڻ ۾ ڪونه
ڇرڪندا جنهن ڪري سندن اخلاق بگڙندو.

جواب ١- قبول ٿو ڪجي ته ائين ٿئي به پر
ان جي قيمت انهن فائدن جي نسبت ۾ ڪجهه
ڪانهي. جڏهن ته ڄم روڪ جي واقفيت ڪري
نوجوان جوڙا شادين ۾ لطف ۽ ڪامياب ٿيندا پون.

سگهندو. انلاءِ جهر روڪ ٿي هڪ آسان ۽ بي ڏرر
طريقو آهي. اڳي ته روزانين جنگين، ڏڪار وغيره
ڪري آبادي ديرسان ۽ ڪن حدن اندر وڌندي
هئي، پر اڄ ڪلهه جڏهن سائنس جي رستي اڄ،
پنڊاش، بيمارين جنگين ۽ ڏڪارن وغيره تي ضابطو
ڪيو ويو آهي ان حالت ۾ روز بروز جي وڌندڙ
آباديءَ تي ڪو ضابطو ضروري آهي. جنهن ملڪن ۾
۾ امن امان رهي. ڪيترائي ويچارا اولاد جي پالنا
نه ڪري سگهڻ ڪري آپگهات ڪيا ڪن يا اولاد کي ئي
ماريو ڇڏين. انهن لاءِ جهر روڪ هر طرح سکر جو
سڌيرو آهي. ڪي مرد يا زالون ڪن مرضن ۾
ورتل آهن، جن جو اثر ضرور اولاد تي ٿيندو ۽ خاندان
۾ مرض گهر ڪري ويندو آهي ان لاءِ به جهر روڪ
هڪ آسان رستو آهي.

اهو به سوچڻ گهرجي ته جا زال سال بسال هڪ
يا ٻه ٻار ڄڻيندي ايندي ته ان جو حسن ۽ صحت
ڪيترو وقت ٽڪي سگهندا. گهر ۾ ٻچو ڏينهون
ڏينهن مٿو ڀيو ويندو. تنهن جي غالب ڇڙوڙ
ڪيچ ٻار روڪي ... نه سگهي ته انهن لاءِ جهر روڪ
هر طرح ڏکيندڙ آهي. نوان نوان جوڙا

سڄي دنيا جي ماهرن جي نظر ۾ اچي رهيو آهي ۽ مٿس ڪئين ڪوجنائون ٿي رهيون آهن. جيتوڻيڪ اڳي قديم زماني ۾ به ٿورڙا ڪي گهڻو ماڻهو مڙيئي ان مان واقف هئا پر ايترو استعمال نه ڪندا هئا. اڄ ڪلهه هرهڪ ملڪ ان جي ضرورت محسوس ٿيو ڪري ۽ ان لاءِ آسان ۽ بي ڊرر رستا ٿيو گولي. جئن انسان جم ٿي ضابطو ڪري سگهي ۽ مرضيءَ موجب اولاد پيدا ڪري. جنهن لاءِ اڄ ڪلهه جي اخبارن ۾ ڪيترن ئي دوائن جا اشتهار ڇپجي رهيا آهن ۽ سوسائٽين ۾ ان بابت بحث ٿي رهيا آهن. ان ڪري جم روڪ ٿي ناظرين کي واقفيت ڏيڻ ۽ ان مان نقصان ۽ فائدي بابت ٻڌائڻ ضروري آهي. جن لاءِ آسان رستو ۽ نسخا درج ڪجن ٿا. اميد ته هر جوان ان مان جائز فائدو وٺڻ جي ڪوشش ڪندو.

جم روڪ جي ضرورت

اهو ته ظاهر آهي ته جنهن گهر ۾ گهڻا ٻار هوندا يا جنهن ملڪ جي آبادي جيترو گهٽي وڌيڪ هوندي اوترو ئي غربت، بک، بيماري، جهيڙو، فساد ۽ موت وڌيڪ هوندو. نه رهڻ جو سک نه سٺو کاڌو ميسر ٿي

مرضيءَ موجب اولاد پيدا ڪرڻ

معمولي ماڻهو به پنهنجي مرضيءَ موجب سٺو اچو
گولي پوکيندو آهي ۽ ان لاءِ سٺي مٽيءَ ۽ زمين جي
تلاش ڪندو آهي جنهن لاءِ پوءِ وري هر طرح جي
حفاظت ڪري ان کي پالي سٺو ڦل پيدا ڪندو
آهي. ساڳيءَ طرح ڪيترا ماڻهو به جانور پالڻ ۾ گهڻو
خيال ڪندا آهن ۽ انهن جو ميلاپ به خيال سان
ڪرائيندا آهن جنهن ڦر سٺو پيدا ٿئي. پر حضرت
انسان پاڻ لاءِ ڪڏهن به اهو نٿو سوچي ۽ ان لاءِ
ڪوشش وٺي. ساڳيءَ طرح مرضيءَ موجب اولاد پيدا
ڪرڻ لاءِ ٻنهي ڌرين جو هر طرح هڪ جهڙو هجڻ
ضروري آهي. ڏٺو ويو آهي ته ڪيترن هفتن ماهواري
کان پوءِ يا جماع کان پوءِ زال مڙس جو يا پنهنجو
مدين آرسي ۾ ڏسندي آهي. ان ڪري ئي سندن
اولاد ماءُ پيءُ جهڙو ٿيندو آهي. مرضيءَ موجب اولاد
پيدا ڪرڻ لاءِ پهرين زال ۽ مڙس جو هر طرح هر خيال
۽ تندرست هجڻ ضروري آهي.

ڄم روڪ (Birth Control)

هن ناڪ ڏکيو مسئلو اٽڪل هڪ صديءَ کان

ا_ ٻلاش جو ٻج ڪٿي سڀڙو ڪري گهر ۽
ماڪيءَ ۾ ملائي فرج ۾ ليپ ڪرڻ سان گرڀ نه ٿيندو.
٢_ سيندو اوڻ ۽ تيل ليپ لاهي فرج ۾ مکڻ سان
ان دفعي جي جماع مان گرڀ نه ٿيندو.
هڪڙي ڪتاب ۾ ته ائين به لکيل آهي ته جماع
وقت مرداڻ عضوي تي ماکي مکي جماع ڪرڻ کپي
انڪري ائين ڪرڻ جڳهه سگهجي ته قدير ماڻهو ماکي لذت
لاءِ مکيندا هوا يا جم روڪ لاءِ. ٻئي ڪتاب ۾
وري لکيل آهي ته سديد عقر قرها ۽ ماکي گڏي مکڻ
سان لذت به ايندي ۽ گرڀ به نه ٿيندو. هڪڙي
طب جي ڪتاب ۾ لکيل آهي ته ڪجهه وقت
ڪساهي ماکي مکي پوءِ جماع ڪرڻ ڪري مرد جو
عضوو وڏو ٿئي ٿو ۽ زال جو سوڙهو جنهن ڪري لذت
وڌندي آهي ساڳئي وقت گرڀ به دير سان ٿيندو
آهي. ماکيءَ بابت ڊاڪٽر وي هيٺيو به پنهنجي
ڪتاب Practical book on Birth Control ۾ لکيو
آهي ته اهو رواج قدير زماني کان هندستان ۾ هلندو
آيو آهي ۽ اڄ ڪلهه به ڪٿي ڪٿ اچي ٿو.
جيو ته مٿيءَ جا جيوڙا ماکيءَ ۾ ڦاسيو پون ۽ اڳيان
وڌي نه سگهندا آهن ۽ اتي ئي مري ويندا آهن.

باب چوٿون

جم روڳ بابت قديم زماني جي واقفيت

اڄ ڪالهہ جيتوڻيڪ جم روڳ تي ڪيتريون دوائون وڪامي رهيون آهن ۽ روز بروز ساڻن انهن دوائن کي مشابهو وجهي ٿو. ان هوندي بہ ڪيترا ماڻهو انهي برخلاف آهن. جو تہ سندن نظر ۾ جم روڳ قدرت جي برخلاف آهي، انڪانسواءِ ڪنوارن بہ ڀرائي جي وڌڻ جو بہ انديشو آهي. انهن لاءِ ابتر ڪانہ آهي تہ هو تصوير کي بہ پاسا نہ ڏين ٿا. درگاهہ ۾ جنگائي بہ آهي تہ برائي بہ.

انڪانسواءِ جم روڳ کي رکڻ اڄ ڪلهہ جو پيدا ڪيل طريقو ڪونهي پر قديم زماني ۾ بہ هو. جنهن تہ ونڊن ۾ بہ حمل آهي تہ ٢٥ سال ٿائين برهمچريہ رهي ۽ انڪانسواءِ بہ جڏهن اولاد جي ضرورت هجي تڏهن جماع ڪري. انڪانسواءِ ٻيا بہ طريقا ۽ دوائون پراڻن ڪتابن ويدن وغيره ۾ نظر ايندا آهن. جنهن تہ سنسڪرت ۾ گدنگره نالي ۽ قديم مستند طبي ڪتاب جي صفحه ٦٠٠ تي جم روڳ لاءِ هيٺيون رستو ڏيکاريل آهي.

تو يا تہ گندو رت جگيءَ طرح خارج نہ ٿيو هوندو
آهي. انلاءِ هشيار دائيءَ جو شروعات کان موجود
هجڻ ضروري آهي. هن تپ ۾ گهٽيون ئي زالون
سال ۾ سال اجل جو شڪار ٿينديون آهن. ويم کانپوءِ
زال جو ٽيمپريچر ليڪ هئڻ گهرجي. انلاءِ وقت
بوقت ٽيمپريچر ڏسجي ۽ جي وڌيل هجي تہ بروقت
علاج ڪرڻ کپي.

ويم کانپوءِ پستانن ۾ کير گهٽي ئي تعداد ۾ موجود
هوندو آهي ۽ اهو جي خارج نہ ٿيندو آهي تہ بخار
ٿي پوندو آهي. اهو ڪيترين زالن کي بار کي نہ
ڏارائڻ ڪري ٿيندو آهي. ان حالت ۾ گهٽ ۾
گهٽ (Breast Pump) سان ڏهي ڇڏڻ گهرجي.
جيڪڏهن ٿڃ ڪري تپ هجي تہ بار کي ڏارائڻ
نہ کپي. ڪن حالتن ۾ پستانن ۾ سوڄ ۽ ڦٽ
ٿي پوندا آهن، انهن جو بروقت علاج ڪرڻ کپي.

گريولي ٿي پيئي آهي ۽ ٻار کي ٿڃ ڪرائڻ نه کپي.
ته ان حالت ۾ زال ٻوري ٻار جي ڪمزور ٿيڻ جو
امڪان آهي. ڪي ڪمزور زالون ته سلهه وغيره
۾ گرفتار ٿي پونديون آهن.

ٻار کي اٽڪل ۹ مهنا ٿڃ گهٽ ۾ گهٽ ڏيڻ
کپي. ڏندن اچڻ وقت ٿڃ نه ڇڏائڻ کپي.

ويم ڪانپوءِ اٽڪل ١٥ ڪلاڪ ڪانپوءِ **اور** نڪرندي
آهي. ان جو نڪرڻ ازخود ضروري آهي نه ته
زال کي زهر چڙهي ويندو آهي ۽ موت تائين نوبت
پهچندي آهي. اڪري جيڪڏهن **اور** نڪرڻ
۾ دير ٿئي ته يڪدم ڪنهن قابل ڊاڪٽرياڻي يا دائي
جي مدد سان ڪيڻ کپي، يا ته Extract of Ergotea
جو ننڍو چمچو گرم پاڻيءَ ۾ پيارجي ته جلد نڪرندي.
اور نڪرڻ ڪانپوءِ آرام تمام ضروري آهي. عام طرح
زالون الدام اهاليءَ ٿي ڪبه گرم ڪري ٿاڪور
ڪنديون آهن ۽ بهتر آهي ته بستر ڪوسو ڪري
ٿاڪور رجي.

ويم ڪانپوءِ جوراڪ ۽ تندرستيءَ لئي تمام گهٽو
ڌيان ڏيڻ کپي. ڪيترين زالن کي ويم جو لس
۾ ٿيندو آهي. ادو اور نڪرڻ ۾ دير ڪري ٿئي

جيڪڏهن زال کي کير گهڻو هجي ۽ ڏهي ڇڏڻ
کپي يا ته (Breast Pump) سان ڏهي خارج ڪجي.
کير هميشه ويهي پيارڻ کپي. پستان کي هٿ سان
جهلي ٻار کي ڏجي ۽ جيسين ڏائي پيو تيسين هٿ سان
جهليو ويٺو هجي. جو ته اِها حالت ۾ ڪيترين
زالن جا ٿڻ لڙڪي ٻار جي منهن تي پوندا آهن ۽ ٻار
کي تنهن ڏائڻ ۾ تڪليف ٿيندي آهي ۽ ذري ذري
منهن ٻاهر پيو ڪيندو آهي. ٻار کي ويهي تنهن ڏارائڻ
کانسواءِ ٻئي ڪنهن به طريقي تنهن ڏارائڻ نه کپي. ڏارائڻ
کان اڳ زور ڏيئي ٿوري تنهن ڪيڻ کپي. هرڪنهن
دفعي ڏارائڻ کانپوءِ پستان ڌوئي ڇڏڻ کپن. جيسين
ٻار نڍو آهي تيسين جماع کان پرهيز ڪرڻ کپي ته ته
اِها حالت ۾ جي ڪوئي ڪري ته ته ٻار کي ٻه
ڪلاڪ ڏارائڻ نه گهرجي. گهڻو ڪري ته تنهن ڏارائڻ
وقت حيض ڪونه ايندو آهي. پر ڪن ڪن کي
ته ايندو به آهي. جيڪڏهن حيض جي وقت ٻار کي
ڏارائڻ ڪري دست وغيره ٿين يا ٿيندا هجن ته
حيض جي ڏينهن ۾ ٻاڪرو کير ٿورو پاڻي ملائي پيارڻ
کپي ۽ پستان هٿ سان ڏهي صفا ڪرڻ کپن.
جيڪڏهن ٻار اجان نڍو آهي ۽ تنهن پيو ڏائي ۽ زال

ڪيترين ڳالهين کي وڃڻ کانپوءِ ٻڪدم گهر نه
ايندو آهي. البته هي اهي ڳالهيون ڪوشش ڪري
ڊاڪٽر کي جلدي ۾ ڳالهه ڪي ٻه فائدو آهي ته ٻار کي ٻه.

اڳئين ذڪر ڪيل آهي ته رحم ۽ پستان جو
ٻارڻ ۾ گهڻو تعلق آهي. ان ڪري ويم کان پوءِ ٻار
کي گهر پيارڻ وقت رحم سسي وڃي آهستي آهستي
پنهنجي جاءِ تي اچيو وڃي.

ڏلو ويو آهي ته تندرست ٻار ۵ کان ۱۰ منٽ
اندر ٿڃ ڏاهيندو آهي. ٻار جي ٿڃ ڏاڍي آهه ماءُ
کي کپي ته ضرورت کان اصل وڌيڪ نه ڏئي جڏهن
آهه ڪي وقت مقرر ڪري ڇڏجن. هي حالت ۾
جي ٻار روئي ته به ٻاٽي ڏجي پر ٿڃ اصل نه.

پنهنجي مٺي کان پوءِ ڪر مون جي رس پيارڻ
لازم سمجهي آهي.

ماءُ کي کپي ته ڪڏهن به وقت ٻار کي رڳو مڪ
ڀاسي کان ڏارائي ۽ اٿي وقت وري اٿي ڀاسي کان.
ساڳئي وقت ٻئي پاسي کان اصل نه. جو ته ٻار
الٽي ڪري وڌيڪ ڏاڍو رهي جڏهن ڪري بيمار

بستانن جي حفاظت - هرڪ گرڀوتيءَ جا پس
گرڀ جي وقت وڏا آهن ۽ ڪن حالتن ۾ ٿو
سور ۾ معلوم ٿيندو آهي. انڪان بچڻ لاءِ پاڻين ج
٢- ڪم آڻڻ تمام فائديمند آهي. جو ته انڪري پستان
اهڙا به زيبا ۾ نه ٿيندا آهن ۽ ڪن زالن کي جو ٿڃين
يا جو ٿين مٿي ٿورو پاڻي پستانن مان ايندو آهي سو
۾ نه ايندو.

جو ٿين مٿي ڪانپوءِ پستانن کي چڱيءَ طرح ٿڌڪيءَ
جسي پاڻيءَ سان ڌوئڻ کپي. ڌوئڻ ڪانپوءِ ڪا سٺي
شيءِ مکڻ کپي.

ادو ياد رکڻ گهرجي ته ٻار لاءِ ماءُ جي ٿڃ جهڙي
ڪابه اهڙي سٺي خوراڪ نه آهي؛ قدرت ۾ پستانن
جي پيدائش ان ئي خيال سان ڪئي آهي. ماءُ کي
گهرجي ته پوريان ڇهه مهينا ٿڃ کانسواءِ ٻار کي ڪوبه
ادو نه ڏئي. پاڻي به ڇڪايل ڏجي ته بهتر.
ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته ماءُ جو کير ويهه ڪانپوءِ
ڪلاڪن تائين ٻار کي پيارڻ سان ٻار جو آندو
ٺهي ويندو. ٻار کي جي پوريان ٢٤ ڪلاڪ
نه اچي ته يڪدم ڪئسٽر آئل جو ننڍو چمچو
کپي.

معمولي گهر جو ڪم ڪار ڪري. اهو سڀ وقت
پنهنجي خوراڪ ۾ خاص ڌيان ڏئي ۽ ڦڪين يا بادي
شين کان پرهيز ڪري.

ويم ڪانپوءِ

ويم ڪانپوءِ ابتدائي ڪن ڪڻين تڪليفون درپيش
اچن ٿيون انهن بابت جاڻڻ ۽ انهن کان جو ڇوٽڪارو
پائڻ لاءِ ڪي طريقا ڏجن ٿا.

پستان - زال لاءِ پستان جي حفاظت جو ضروري
آهي ۽ ان لاءِ ڪجهه اپاءَ آهن.

ٻار لاءِ ماءُ جي ٿڃ هڪ نعمت آهي پر ڪيترين
حالتن ۾ اها نعمت قدرتي زحمت ٿي پوندي آهي.
ان لاءِ ڊاڪٽر سڪابي جي تجربن مان ڪجهه
پيش ڪجي ٿو.

جنم کان ٻار جي معدي جي صفائي ڪيئن ڪجي.
ٿڃ ڏيارڻ ڪيئن ٻار ۽ ماءُ لاءِ چڱي آهي. ٻار کي
ڪهڙي وقت ٿڃ ڏيارڻ کپي ۽ ڪيئن ڏيارجي.
ويهي، ليٽي يا بيٺي ٿڃ ڏيارڻ مان فائدا ۽ نقصان.
ڏينهن ۽ رات جي وقت ٻار کي ٿڃ ڏيارڻ کپي؟
مٿين سڀني بابت تفصيلوار ڪي ڪجهه ڏجي ٿو جو
هر ڪنهن زال ۽ مرد لاءِ ڄاڻڻ ضروري آهي.

گرم گرم کپڙا شروع ڏک ڏکرى پهارڻ کپي.

وير گهر بابت خيال ڪرڻ گهرجي ته هر طرح صفا ۽ سهوليت وارو هجي. وير لاءِ ضروري سامان اڳيئي موجود هجي، ڪپ جهڙن سان نارو وڍيندا آهن تير ۽ صاف موجود هجي.

وير ڪانپوءِ وياڻيءَ لاءِ ضروري هدايت

وير ڪانپوءِ زال گهڻو ڪري هر طرح ڪمزور ٿي پوندي آهي انڪري هر طرح سندس حفاظت، خوراڪ ۽ پوشاڪ تي ڌيان ڏيڻ گهرجي. وير وقت جا رطوبت خارج ٿيندي آهي سا جڳيءَ طرح خارج ٿيڻ کپي. جڏهن وقت اها رطوبت اچڻ بند ٿئي ته سمجهڻ کپي ته رحم هيٺئين پهنجي جاءِ تسي اچي ويو. پنج ڇهه ڏينهن ته اها رطوبت جڳيءَ طرح خارج ٿيندي آهي پر پوءِ رفته رفته گهٽبي آهي. گهڻو ڪري ٢٠ يا ٢٢ ڏينهن رطوبت صفا بند ٿي ويندي آهي پر ڪن حالتن ۾ ٤٠ ڏينهن هر طرح آرام ڪري؛ سڌان وغيره ۾ گرم پاڻيءَ سان تاءِ هلندي آهي. وياڻيءَ لاءِ بهتر آهي ته اهي ٤٠ ڏينهن ڪري. پيءَ حالت ۾ گهٽ ۾ گهٽ ١٠ ڏينهن ته بستري تي هجي، ان ڪانپوءِ ٣٠ ڏينهن تائين پل

جڏهن وقت ۾ حالت هجي ته هيٺين هدايتن
موجب عمل ڪجي:—

١- لائق ۽ تجربيڪار دائيءَ يا ليڊي ڊاڪٽر
کي گهرائڻ گهرجي. ولادت مهل جو خيال ڪرڻ نه
گهرجي. ڏسڻ گهرجي ته دائي خود نه ڪنهن مرض
۾ مبتلا نه آهي ۽ دائيءَ جا هٿ چڱيءَ طرح صاف
ٿيل هجن.

٢- زال کي ڪنهن وڏي گهر ۾ ويهارڻ گهرجي
جنهن لاءِ اڳهين عليحدو بيان ڪيو.

٣- وير کان ٿورو وقت (١٠ ڪلاڪ کن) زال
کي آهستي آهستي ڪمري ۾ هلڻ ڪرائڻ گهرجي.
جيتوڻيڪ هن وقت زال کي ٿوري تڪليف ليڪن
هر اڌ پوڻ جي درد کان گهٽ گهڻو آهي جو نه
ان ڪري زال کي وهم ۾ تمام گهٽي سوائي لٿي
ٿي ۽ رحم جلد کليو هوي. ان لاءِ ٿوري ٿي سور ٿيڻ
سان زال کي ليٽائڻ نه کپي.

٤- گربوتيءَ کي جي ڪنهن وقت اڳ ڪاڪوس
... هجي نه ٿئي ان جو علاج ڪجي.
هجي نه ادو ٻڌ ڪرائجي.

اهي ئي نشانيون آهن جي ويم کان اڳ ظاهر ٿينديون آهن.

جيڪڏهن گرڀوتيءَ کي ويم کان اڳ قبضي ٿئي ته صابڻ ۽ گرم پاڻيءَ سان انڊيما ڪرڻ کپي يا تي ڊرام ڪئسٽر آئل گرم کير ۾ گڏي پيارڻ کپي. پيشاب بند ٿي وڃي ته ڪنهن ڊاڪٽر سان صلاح ڪجي. جيڪڏهن ٽنگن ۾ سور محسوس ڪجي ته تيل سان مالش ڪرڻ کپي.

ويم کان ٨ ڪلاڪ اڳ

جڏهن ويم ۾ باقي ڪي ٿورا ڪلاڪ هوندا آهن ته رحم جو مٿيون گوشت هر گهڙيءَ پيو سسندو آهي ۽ پيٽ تي ڪجهه لهرون نظر اينديون آهن جو ته اندران ٻار واريءَ ٿيلهيءَ کي ڌڪ ٿيندي آهي. هروقت زال کي رکي رکي ڪيترن هنڌ سور ٿيندو آهي ۽ پيٽ ته سور کان جڻ پيو ڦاٽندو آهي. آخر رحم جو منهن اٽڪل ڏهه انچ کن کليل ٿيندو آهي ۽ ويم ٿيندو آهي. ننڍي عمر، نازڪ مزاج، لاڏلين ٻهراڻ ۽ ڪمزور زالن کي هروقت تمام گهڻو درد ٿيندو آهي.

مٿئين سبب ڪري مٿان ۽ رڳن ۾ زور پوڻ ڪري يا تہ بار بار پيشاب ۽ ڪاڪوس جو خيال ٿيندو آهي يا بلڪل گهٽجي ويندو آهي ۽ گربولي ۾ ڪي سخت تڪليف ٿيندي آهي. پيٽ ۾ تمام سور ٿيندو آهي جو زال کي بي حال ڪري ڇڏيندو آهي ۽ زال رڙيون واڪا وغيره ڪرڻ لڳندي آهي. ان وقت ڪي بيوقوف ۽ اڻ ڄاڻ دايون وهم جو وقت تمام قريب سمجهنديون آهن ۽ خواه مخواه ٻار ڄڻائڻ جي خيال سان زال جي اندروني عضون سان جيرجار ڪنديون آهن جو ٻار توڙي زال لاءِ خراب آهي. ان لاءِ اهو ياد رکڻ کپي تہ سچو سور جو ڪ وهم وقت پوندو آهي سو رکي رکي پوندو آهي ۽ آهستہ آهستہ وڌندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن وقت ٿوري وقت لاءِ بلڪل آرام پڻ ٿيندو آهي ۽ جو ڪوڙو سور پوندو آهي پيٽ قبض وغيره کان ٿيندو آهي سو يڪدم وڌيل هوندو آهي جو زال سهي نہ سگهندي آهي.

ہ تي ڏيهن وهم کان اڳ زال کي لسيدار رت ملايل رطوبت نڪرڻ شروع ٿيندي آهي. مطلب تہ

ويـم

هي مضمون زال توڙي مرد لاءِ نهايت ضروري آهي
جو ته وير زال لاءِ تمام خطرناڪ مسئلو آهي. ٻارڪ
ائين ڄڻڻ گهرجي ته زال جي موت ۽ زندگيءَ جو
سوال آهي. جيڪڏهن هي وقت خير سان گذريو ته
زال ڄڻ نئون جنم ورتو. پر افسوس ته هي وقت
جيتري قدر خوفناڪ ۽ نازڪ آهي اوتري قدر ئي
اسانجي ملڪ ۾ هن لاءِ بي پرواهي ۽ غفلت آهي، ۽
نه ڪ ايترو ئي خيال رکيو وڃي ٿو.

انجو نتيجو اچ ڪلهه نظر اچي رهيو آهي جو
هندستان ۾ بنسبت ٻئي سبب جي وير ۾ گهڻا موت
ٿين ٿا. ازانسواءِ ڪيترائي ٻار يا ته ماءُ جي پيٽ ۾
ئي مريو وڃن يا جنم وٺيو ماءُ جي گود ۾ اچيو مرن.
ڪيترين زالن جي صحت هميشه لاءِ تباهه ٿيو وڃي.
ان لاءِ هن مضمون کي غور سان پڙهڻ هر مرد ۽ زال
جو فرض آهي:

وير جون شروعاتي نشانيون

اڳي وير بابت ڄيل آهي ته گهڻو ڪري گربھ
جي ۹ مهني ۵ ڏينهن ٿيندو آهي ۽ وير ڪان ۸ يا
۱۰ ڏينهن اڳ ٻار هيٺ لهي ايندو آهي.



پئداش وقت رحم ۾ ٻار جي حالت

۽ مرد ۾ ڪا گهٽتائي آهي. الاءِ مرد جو علاج ڪرڻ کپي.

٢- ٻنهي مان مٿي ڪٿي ۽ ڪوليون ٻڌو. ان ۾ ڪڪڙ جا جو ڏوکو. زال ٤ هفتن کي کپي ۽ روزانو ڪوليءَ ۾ نيرالي پيشاب ڪن. ٽين ڏينهن ڪاڏو ڏيو. جڏهن جي ڪوليءَ ۾ ٻج لڳي سڀ ۾ ڪيا مٽن اهڙي قصوروار آهي. يعني انکي جي دوا ڪرڻ کپي.

هيٺيان نسخا تيار ڪري ڪم آڻڻ ۽ ڳرڀ ۽ نيڻ جو امڪان ٿي رهندو. بشرطيڪ نقص زال ۾ هجي.

١- ماڻهوءَ جي ڏند جو مغز ڪڍي سڪو ڪجي هر وزن مصري ملائجي جڏهن ڏينهن زال حيض کان فارغ ٿئي ان ڏينهن کان روزانو ٢ ماسا نيرالي پاڻيءَ سان ڇهه ڏينهن کڪي. ستين ڏينهن مرد سان همبستر ٿئي.

٢- ماڻهوءَ جو پيشاب جماع کان اڳ يا جماع وقت پيئڻ گهرجي.

ان کانسواءِ ٻيون ۽ ڪيتريون ئي دوائون ۽ ماهر دائيون جون ڏنل سڀئي ڪارگر آهن.

نه مرد ۾ پيدائشي نقص گهٽ ڪري ڪونه هوندو آهي پر پوءِ منيءَ جي خرابين يا ڪن بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ ڪري اولاد پيدا ڪرڻ جي ناقابل ٿي پوندا آهن. مثلاً، منيءَ جو جيڏو يا جلد وهي اچڻ، آتشڪ سوزاڪ، جريان وغيره بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ.

مختصر ته جيڪڏهن زال يا مرد ۾ ڪو پيدائشي نقص آهي ته ان جو علاج ئي ڪونهي پر حالت ۾ ڪنهن ماهر ڊاڪٽر يا دائي جي ڪوشش سان شفاياب ٿي اولاد پيدا ڪري سگهجي ٿو.

عام طرح ڏٺو ويو آهي ته اولاد نه ٿيڻ جو سبب زال ۾ نقص هجڻ ئي سمجهيو ويندو آهي ۽ زال جو علاج ڪرايو ويندو آهي پر حقيقت ۾ ائين ڪونهي مرد ۾ به نقص هجي ته ان ۾ ڪو شڪ ڪونهي ان لاءِ گهرجي ته جاچ ڪجي ته ڪنهن ۾ گهٽتائي آهي مرد ۾ يا زال ۾ ۽ پوءِ علاج ڪرائجي. نقص ڪنهن ۾ آهي ان بابت خود بخود معلوم ڪرڻ لاءِ پوناني ۽ هندي ڪتابن ۾ ڪي طريقا ڏنل آهن جي آزمائش کان پوءِ اڄ ڪاله به مڃيا وڃن ٿا.

ا- مرد جي منيءَ کي پاڻيءَ ۾ وجهجي جي تر وڃي ته ڪو نقص نه آهي، جي تري پوي ته سمجهو

ٻڌا نه ٿين، جنهن ڪري جيوڙا مري وڃنا هجن، ان
حالت ۾ به دوا ڪارگر نه ٿي سگهندي.

٥- آتشڪ، سوزاڪ، رت گهٽ، تمام گهڻي
ٿولهه، جسماني ڪمزوري، وغيره ڪري به گرڀ نه
ٿيندو آهي. هن حالت ۾ شفا حاصل ٿي سگهي ٿي ۽
گرڀ ٿي سگهي ٿو.

٦- جماع وقت اجايا فاحش آسن ڪرڻ جنهن
ڪري مرد جي مني رحم ڏانهن نه پهچندي هجي
يا زال جي مني ان سان نه گڏبي هجي. جماع
ڪامياب ٿيڻ ۾ زال جو اتي ڪرو ٿيڻ يا ليٽڻ. جن
حالتن ۾ جماع جي بيان ۾ ڏنل هدايتن موجب هلڻ
سان گرڀ ٿي سگهندو.

ڏٺو ويو آهي ته مردن ۾ به ڪي اولاد پيدا
ڪرڻ جي نااهل آهن، سو انڪري جو يا ته پيدائشي
هجڻ ۾ ڪو نقص آهي، يا جماع ڪري نٿا سگهن يا
جوانيءَ ۾ ڪيان بلڪل ڪري نااهل ٿي پيا آهن جن
لاءِ مختصر بيان ڏجي ٿو. مردن ۾ ڪن حالتن ۾
پيدائشي ڪو نقص ٿيندو آهي مثال، آلت جو ننڍو يا
سنهو هجڻ، ڏنگو هجڻ، قدرتي آلت ئي نه هجڻ،
قدرتي خصيا نه هجڻ وغيره. ساڳي طرح ڏٺو ويو آهي

حالتن ۾ جماع جي بي خبريءَ کان يا طريقي کان ناواقف هجڻ ڪري به گرڀ نه ٺهندو آهي، يا جماع کانپوءِ ڪن حرڪتن ڪرڻ ڪري به مني حرم ۾ نه پهچندي آهي ته ان حالت ۾ به گرڀ نه ٺهندو آهي.

هيٺين سببن ڪري زالن کي گرڀ نه ٺهندو آهي

١- قدرتي پيدائش کان ئي رحم نه هجڻ، رحم جي گردن جو بند هجڻ، خصين (زنانن خصين) ۾ ڪو نقص هجڻ جهڙن ڪري منيءَ جا جيوڙا ئي تيار نه ٿيندا هجن ته اهڙيءَ حالت ۾ ڪوبه علاج ڪارگر نه ٿيندو.

٢- رحم جو پنهنجي جاءِ تان ٽري وڃڻ يا جهڪي پوڻ، خصين يا نالين ۾ ڪنهن بيماريءَ کان خرابي ٿيڻ. ان حالت ۾ ڪنهن قابل ڊاڪٽر يا دائيءَ جو باقاعدي علاج ڪرڻ سان گرڀ ٿي سگهي ٿو.

٣- حيض جو بي قاعدي اچڻ يا بلڪل نه اچڻ، سفيد رطوبت اچڻ وغيره. ان حالت ۾ به علاج ڪارگر ٿي سگهي ٿو.

٤- نالين جو بند هجڻ، يا ڪا تيزابي رطوبت

گرب نہ ڪري تہ بہتر. ہر جي علاج ۽ ڪوشش ڪالبوءِ ہہ گرب ڪري بوي يا ڪيرائڻو بوي تہ زال جي درطرح برداشت ڪرڻ گھرجي. ١٠ يا ١٥ ڏينھن تہ تازي ويا ہل زال کان ہہ وڏي ڪ سنڀال ڪرڻ گھرجي. نہ تہ ڪيترين بيمارين ٿيڻ جو امڪان آھي ہہ تہ ہيءَ حالتہ زال ہہ ڪو نقص ٿي پوندو ۽ بار بار گرب ڪرندو رھندو.

٣- جڏھن زال جو ھڪ ہہ دفعہ اڳي گرب ڪري جڪو مھي الڪي گھرجي تہ وري گرب جي وقت ہہ سنڀال ڪري ۽ جن ڏينھن ہہ اڳي گرب ڪرڻ مھجي انھن ڏينھن ہہ آرام سان گذاري ۽ درطرح پيھنجي صحت ۽ جوراڪ تي ڌيان ڏئي ۽ ڪنھن ڊاڪٽر جي علاج سان دوا ہہ ولبي جئن گرب بڪو ٿئي.

سنڍي يا گرب نہ ٽيڻ

ھيءَ ھڪ بيماري آھي جڏھن ہہ زال کي گرب نہ ٿيندو آھي. ھيءَ حالت ١٠ في صدي مردن ہہ ۽ آھي جي اولاد پيدا ڪرڻ جي قابل نہ آھن. جن سبب يا تہ پيدائش کان ئي مولدر آھي يا بيمارين ٽيڻ ڪري ٿيندو آھي. ڪن

جي معرفت ڪرڻ گهرجي. انلاءِ اسين ڳر
ڪيرائڻ جو ڪوبه طريقو نه ٿا ڏسيون ته مٿان ڪ
انهن ناجائز فائدو وٺي. باقي جيڪڏهن ڪنهن
سبب ڪان خود بخود ڳرڀ ڪري پيو آهي يا ڪرڻ
جو انديشو آهي ته انلاءِ ضروري هدايتون ڏيڻ واجب
آهن، جي ڏجن ٿيون.

١- ڳرڀوتيءَ کي جڏهن پيٽ، ڪمر ۽ رانن ۾
رڪي رڪي سور پوڻ شروع ٿئي، بدن ۾ ٿڪاوٽ ۽
سستي هجي، رحم مان ٿورو گهڻو پاڻي يا رت اچڻ
لڳي ۽ ڪجهه ڪجهه بخار به هجي ته اهي نشانيون
ڳرڀ ڪرڻ جون آهن. جيڪڏهن مٿيون نشانيون
معمولي نظر اچن ته بروقت علاج ڪرڻ سان ڳرڀ
قائم ٿي سگهي ٿو، پر جيڪڏهن مٿين حالت وڌيل
آهي ۽ اڳي به ڳرڀ ڪريل آهي ته گهڻو ڪري
ڳرڀ ڪرڻ جو امڪان آهي. جنهن وقت مٿيون
حالتون نظر اچن، ڳرڀوتيءَ کي هوادار ڪوٺيءَ ۾ ڪٽ
تي سمهارجي ڪٽ جي پيراندي ڪجهه مٿي هجڻ
کپي، ڳرڀوتيءَ کي هر طرح آرام ڏجي ۽ ڪنهن قابل
ڊاڪٽر يا دائيءَ کي گهرائي علاج ڪرائجي.

٢- جيڪڏهن ڊاڪٽر يا دائ

گرڀ ڪرڻ يا ڪيرائڻ

جيڪي زالون اڳي ٻڌايل هدايتن موجب نٿيون
هلن يا پنهنجي صحت ۽ اٿڻ وهڻ جو خيال نٿيون
رکن تن جو گرڀ ڪرڻ جو امڪان آهي. گهڻو ڪري
ڏٺو ويو آهي ته ٻڌايل هدايتن موجب نه هلندڙ زالن
جوئي گرڀ ڪرندو آهي يا هراس، جلاب ۽ اهڙين
تيز دوائن ورتائڻ کان به گرڀ ڪري پوندو آهي.
جن زالن جو گرڀ هڪڙو دفعو ڪرندو آهي ته وري
به ڪرڻ جو امڪان آهي. اڪري ضروري آهي ته
جي گرڀ ڪنهن سبب کان ڪري پيو آهي ته اڳلاءِ
هڪ دفعي لاءِ بخوبي علاج ڪجي يا ڪرائجي.
ڪن حالتن ۾ تہ خود بخود ڪنهن طريقي گرڀ
ڪيرايو ويندو آهي. جڏهن ته گرڀوتي ڪنهن مرض
۾ مبتلا آهي ۽ ان مرض ڪري دن بدن ڪمزور
ٿيندي ٿي وڃي ۽ گرڀ ڪيرائڻ کانسواءِ ٻيو رستو
ڪونهي. جڏهن زال بچي سگهي ته ان حالت ۾ گرڀ
ڪيرائڻ مذهبي، اخلاقي ۽ قانوني طرح روا آهي.
ڪن ڪنوارين ڇوڪرين يا ڊوائن کي ڪنهن
معاش جي سنگت ۾ يا پنهنجي بدچلنيءَ جي باعث
يب ٿي پوندو آهي تہ اهي بدناميءَ کان بچڻ لاءِ

ٻڌايل آهن جن مان ڪي آزمايل ٻالڪن لاءِ ڏجن ٿا.

جيڪڏهن گرڀوتي هميشه خوش نظر اچي، پر
گهٽي لڳندي هجيس، مٿي جو سور يا ٿيري نہ
هجيس يا جي هجيس تہ معمولي، پيٽ ۾ سختي يا
بار محسوس ڪري، سڄو بدن لميل؛ گرو هجي،
جماع لاءِ خواهش ٿي نہ ٿيس، خواب گهٽ ڏسي؛
ردي شين کائڻ لاءِ چاهنا نہ هجيس تہ سمجهڻ گهرجي
تہ زال گهڻو ڪري پٽ ڄڻيندي، پر جي ان جي
برخلاف نظر اچي تہ ڌيءَ سمجهڻ گهرجي.

گرڀوتيءَ جو مٿو ڳرو، پکر گهٽ، سستي، جلد
ڪومايل، پستان جو کير (ٿڃ) جلدي ٻاٽيءَ، والگر
لڊ گهٽي ايندي هجي تہ ڌيءَ سمجهڻ گهرجي
هنديءَ ۾ لڪيل آهي تہ ڄاڻين ٻوڙهي زال پڇندي تہ
ڪڏهن ٻاٽيءَ سان پرپل ڏاڏيءَ ۾ وجهي، جي ٿڃ
ولي تہ ڌيءَ جي ٿري ٿي تہ پٽ ڄمندو. اگر حقيقت
ولي زال کي ڪٿي ٻاس ڏيو جي جيڪا اچي تہ ڌيءَ
نہ اچي تہ پٽ ڄمندو.

ڪنهن وقت ٿيو تہ جرمن ۾ اهڙي قسم جو هڪ
اوزار تيار ڪيو ويو جنهن جي پيٽ لسي رکڻ سان
جبر پڌري سگهي تہ پٽ آهي يا ڌي پر آزمائش
اهڙو ڪارگر ثابت نہ ٿيو.

کي دل ۾ جاءِ نه ڏئي. مائٽن کي به گهرجي ته انهن ڳالهين کان گرڀوتيءَ کي پري رکن جن لاءِ غم، خيال ۽ خوف دل تي هر وقت پيدو رهي. گرڀوتيءَ کي اوچتو ڇرڪائڻ نه گهرجي ڇو ته ڪن حالتن ۾ ڪرب ڪرڻ جو امڪان آهي.

٥. گرڀوتيءَ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ روزانو ٧ ڪلاڪ آرام (ننڊ) ضروري آهي. اوکرو وهڻ يا گهڻو وقت بيهڻ نه گهرجي. سخت جلاب وٺڻ نه گهرجن. التيون آڻيندڙ دوائون يا شيون نه ورتائڻ کپن. قبضيءَ جي حالت ۾ هلڪو جلاب وٺڻ گهرجي نه ته به رات جو سمهڻ وقت ٽوال ڪن گلقند کائي سمهجي. وچرندڙ بيمارين ۾ ورتل مريضن جي ويجهو وڃڻ نه گهرجي. گرڀ وقت جماع ڪرڻ نه گهرجي ڇو ته اها رڳو نفس پرستي آهي پر انمان وڏا نقصان ٿي پوندا آهن.

ڪن ماهرن جو رايو آهي ته پنجين مهني تائين پل جماع ڪجي اهو به تڏهن جڏهن زال تمام گهڻي خواهشمند هجي. گرڀوتيءَ کي هر نشيدار شين کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

گرڀوتيءَ جي خيالن ۽ عادتن جو ٻار تي اثر

آئرن جي موبي جو مڪ ڍڪڻ ورق دانندي ؛
سون مڪ مڪ ڍڪڻ تولي جي ڪرڻ ؛ لباشير مڪ
مڪ ملو صبح وقت ڏکڻ رال آو لعابڪد بمند آهي.
گرڀولي زال کي حرڪتون ٿوڙي، وٽي سادي
شيون دردڪڻ نه گهرجن. وقت سي ڪاڻ لعاب
ضروري آهي.

٢. گرڀولي جو لباس موسم مطابق گرم يا سرد
هئڻ گهرجي. سيان ۾ موسم موجب لڏي يا گرم
ڪپڙو سان ڪرڻ گهرجي.

٣. ٿوري ؛ معمولي ورزش وٺڻ گهرجي. لڪحڻ
ڏان اڳ تي ورزش ڇڏڻ گهرجي. سڀني ڏان دور
رهي جو ان سڀني ملو بگاڙ بندي آهي. جيڪڏهن
گرڀولي گهر جو معمولي ڪم ڪندو آهي ته ان جهڙي
ورزش ڪاهي. گهڻي محنت ڪرڻ، ڊاڪٽرون
آ ٿيا ڏيڻ، ڏر ڪٽڻ، گهڻو روئڻ يا تيز تکر
ڏڻ، خشڪي جي سواري ڪرڻ جيئن ۾ گهٽا
جن، انهن سڀني ڏان پاڻ بچائڻ گهرجي. خاص
ڦيوڙن سي ٻاهر ٿيڻ ڏينهن جي عرصي تائير
ي آهي.

٣. گرڀولي زال اه ضروري آهي ته شر ؛ خيال

ڪي دل ۾ جاءِ نه ڏئي. مائٽن کي ۽ گهرجي ته انهن
ڳالهين کان ڳرڀوتيءَ کي پري رکن جن لاءِ شرم، خيال
۽ خوف دل تي هر وقت پيدا رهي. ڳرڀوتيءَ کي
اوچتو چڙ ڪاوڙ نه گهرجي ڇو ته ڪن حالتن ۾ گرڀ
ڪرڻ جو امڪان آهي.

٥. ڳرڀوتيءَ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ روزانو ٧ ڪلاڪ
آرام (ننڊ) ضروري آهي. اوکرو وهڻ يا گهڻو وقت
بيهڻ نه گهرجي. سخت جلاب وٺڻ نه گهرجن. اهڙيون
آئيندڙ دوائون يا شيون نه ورتائڻ کپن. قبضيءَ جي
حالت ۾ هلڪو جلاب وٺڻ گهرجي ته ته ۽ رات جو
سمهڻ وقت تولو کن گلقند کائي سمهجي. وچرندڙ
بيمارين ۾ ورتل مريضن جي ويجهو وڃڻ نه گهرجي.
گرڀ وقت جماع ڪرڻ نه گهرجي ڇو ته اها رڳو
نفس پرستي آهي ۽ انمان وڏا نقصان تي پوندا آهن.
ڪن ماهرن جو رايو آهي ته پهرين مهيني ٽائين
پل جماع ڪجي اهو ۽ ته ڏهن جڏهن زال امام گهٽي
خواهشمند هجي. ڳرڀوتي کي هر نشيدار شين کان
پرهيز ڪرڻ گهرجي.

ڳرڀوتيءَ جي خيالن ۽ عادتن جو ٻار تي اثر

عام رايو آهي ته مائٽن جي شڪل، عادت ۽ خيالن

آرن جي مٿي جو هڪ ڏائو، ورق هلندي ۽
سون هڪ هڪ ڏائو، ڦولي جي ڪڻ ۽ لماٿير هڪ
هڪ ماسو صبح وقت کائڻ زال لاءِ لازم فائديمند آهي.
ڳورهاري زال کي هر ڪنهن ترشي، واڻي بادي
شيون وڙائڻ نه گهرجن. وقت سر کائڻ لازم
ضروري آهي.

٢. ڳورهاريءَ جو لباس موسم مطابق گرم يا سرد
هجڻ گهرجي. سدائين موسم موجب ٿڌي يا گرم
هليءَ سان ڪرڻ گهرجي.

٣. ٿوري ۽ معمولي ورزش وٺڻ گهرجي. اڪثر
کان اڳهي ورزش ڇڏڻ گهرجي. سستيءَ کان دور
رهي جو نه سستي هاضمو بگاڙيندي آهي. جيڪڏهن
ڳورهاري گهر جو معمولي ڪم ڪندي آهي ته ان جهڙي
ئي ورزش ڪافي. گهڻي محنت ڪرڻ، ڏاڪڻيون
چڙهڻ، ٽپا ڏيڻ، بار کڻڻ، گهوڙو رولڻ يا ڪاٺ ٽڪر
ڪيڻ، خشڪيءَ جي سواري ڪرڻ جهڙين ۾ گهڻا
لوڏا اچن، انهن سڀني کان پاڻ بچائڻ گهرجي. خاص
ڪري ٻارڙان نسي ڀڃا انهن ڳالهين جي پرهيز لازم
ضروري آهي.

٤. ڳورهاري زال لاءِ ضروري آهي ته سر ۽ خيال

حالتن ۾ ستون يا انين مٿي به وير ٿيندو آهي ۽
اهي ٻار گهٽو ڪري ڪونه ٻچندا آهن ۽ انهن جو
اندازو لڳائڻ به ڏکيو آهي.

ڳرڀوتيءَ لاءِ هدايتون

اسان جي ملڪ ۾ گهڻو ڪري ڪيتريون زالون
ٻنهي ۽ پيدا ٿيندڙ ٻار جي صحت صورت ۽
سيرت ٻنهي جي هٿان سان بگاڙيو ڇڏين، سو ڇو؟
رڳو اڻ ڄاڻائي ۽ اجائي شرم ڪري.

جيڪڏهن ڳرڀوتي زال هيٺين هدايتن موجب
هلي ته نه رڳو ٻنهي جي پر ٻنهي پيدا ٿيندڙ ٻار
جي صحت، صورت ۽ سيرت تمام سٺي بڻائي
سگهي. ڪن حالتن ۾ هنن ڏنل هدايتن موجب
نه هلڻ ڪري ڪيترا خطرناڪ نتيجا نڪري
پوندا آهن. انڪري هرڪ شادي ڪيل مرد
زال لاءِ ضروري آهي ته ڳرڀ وقت هيٺين هدايتن
موجب هلن:-

۱. هونءَ ته هر انسان لاءِ صاف هوا ۽ سٺو کاڌو
ڄاڻي ضروري آهي پر ڳرڀوتي زال لاءِ زياده ڌيان ڏيڻ
گهرجي. کلي هوا ۽ ٻاهر جو سير وغيره لاءِ بندوبست
ڪجي. کاڌو لذيذ طاقت وارو ۽ جلد هضم ٿيندڙ هجي.

آزمودو ڪيو ويو آهي تہ جنهن تاريخ ٻچڙيءَ جو
ماهواري اچي بند ٿيو هجي ۽ اٺين مهيني ۾ آيو هجي
تہ ان ڏينهن آهل تاريخ ۾ ٢٧٥ ڏينهن جوڙ ڏجي.
اهو آهي ڳرڀ جو مدو.

ڪن ڪن حالتن ۾ گهٽ وڌ بہ ٿيندو آهي.
انگريزي مهيني جي حساب سان بہ ٩ مهينا ۽ ڏينهن
پورا ٿيندا آهن بشرطيڪ هرهڪ مهيني جا ٣٠ ڏينهن
حساب ڪجن. ڪن زالن جو ٻہ ٽي ڏينهن اڳ، ڪن
جو ٻہ ٽي ڏينهن پوءِ بہ ڄام ٿي اولاد آهي. اڪثري
صورت ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٦ مهينا، گهڻي ۾ گهڻو ١٠
مهينا يا ٣٠٠ ڏينهن ليکيا ويندا آهن.

ويم ڪڏهن ٿيندو

ويم ڪڏهن ٿيندو اهو خيال عام طرح هر زال يا
مرد ڄاڻڻ چاهيندو آهي. اهو بلڪل صحيح ٻڌائڻ
ڪي قدر ڏکيو آهي بہ آزمودي جي حساب سان
انڪل طور ٻڌائي سگهجي ٿو، يعني تہ انڪل ڪيترن
ڏينهن کانپوءِ ويم ٿيندو. مثال طور ڪنهن زال جو
ٻچڙيءَ جو ماهواري ١٠ اپريل بند ٿيو آهي تہ ويم
انڪل ٻئي سال جي جنوري ١٥ تاريخ ڌاري ٿيندو.
يعني ٢٧٥ ڏينهن ماهواري بند ٿيڻ کانپوءِ. ڪن

رحم ۾ ٻار جي پالنا

اڳي ذڪر ڪيل آهي ته مرداڻي ۽ زناڻي جيو
ٻارڻ ۾ گڏجڻ ڪانپوءِ رحم ۾ اندر هڪ نرم ٻردي ت
جهٽي ٻوندا آهن. ڪجهه وقت ڪانپوءِ ڳوڙهي جي
شڪل اختيار ڪندا آهن جنهنجي چوڌاري سنهيون
نليون هونديون آهن.

هي ڳوڙهو ڪکر وانگر نرم ٿيندو آهي. هن مان
وري ٽي شاخون نڪرنديون آهن. هي ٽيئي نوڙي
وانگر هڪ ٻاسي ٻار جي دن ۾ ٻئي ٻاسي رحم جي
ڳوٺري سان ڳنڍيل هونديون آهن. انهن مان هڪ
جي رستي ٻار کي کاڌو ملندو آهي ۽ ٻين ٻن ذريعي
تازو رت اچي وري خراب رت واپس ٿيندو آهي.
ٻار کي تڪليف کان بچائڻ لاءِ ٻرمانما ٻار جي چوڌاري
هڪ ڳوٿري ٺاهي آهي جنهن ۾ هڪ رطوبت ڀريل
هوندي آهي ۽ ٻار ان ۾ ترندو رهندو آهي. ويم
وقت هيءَ ڳوٿري ڦاٽي ٻوندي آهي ۽ رطوبت خارج
ٿيندي آهي.

ڳرڀ جو مدو

شروعات ۾ ڪن حالتن ۾ ڪجهه وقت ته پتوئي
ڪونه ٻوندو آهي ته برابر ڳرڀ ٿيو آهي يا نه. ٻر

گهڻي محنت ڪندڙ ۽ سخوي آرام ڪندڙ ۽ پيا
۽ سنا ڪاڻا ڪاليندڙ هجي ۽ جاءِ ۽ ڦاڻدي موجب
ڪري ۽ سندس اولاد بہ تني پيدا ٿيندو. جو مرد
گهڻي جفاڪشي ڪندڙ آهي ۽ وري ان ۾ آرام يا
خوراڪ ڏانهن ڏيان نہ ڏيندڙ آهي تہ انکي ڏبرا ٻي
پيدا ٿيندا يون.

پيارا ٻالڪو، مٿيون ڳالهيون ۽ رايا پڙهي هڪا ٻر
حقيقت ۾ انسان جو وس ڪي قدر هلي ٿو، باقي تہ تہ
قدرت کي جيڪي منظور آهي سو ٿئي ٿو ۽ انتي
راضي رهڻ کپي. ايترو جوڻ ڪان سواءِ ۽ رهي ٿو
سگهجي تہ جي انسان قدرتي قانونن تي هر طرح پابند
آهي تہ قدرت بہ انجو خيال ڪري سندس مرضي؛
موجب اولاد ڏئي ٿي. جڏهن تہ جوٽلي آهي تہ همت
مردان مدد خدا يا God helps those who help
themselves انسان ڪسي گهرجي تہ هر طرح قدرت
جي قانون موجب هلي ۽ قدرت تي ڇڏي. جيڪڏهن
ڏي؛ يا بہ بت خلاف مرضي؛ جاول آهي تہ انهن
پنهنجو قصور سمجهڻ گهرجي جو تہ ممڪن آهي
تہ پاڻ قدرتي قانون موجب نہ هليو هجي. الله
جي عالم جي راهہ موجب ۽ قدرت جي قانون موجب
هليو تہ هڪ اولاد مرضي موجب جمندو.

آهي ؟ مڇٽو پوندو ، سي جيڪڏهن هدايت موجب
ڪم آڻبيون ته ممڪن آهي ته مرضيءَ موجب او
پيدا ڪري سگهجي.

٢- علم نفس جي ڪن ڄاڻن جو رايو آهي
عمر جو اثر ضرور ٿئي ٿو.
مثلن جي مرد ٨ سالن جي اندر زال کان عمر ۾
وڏو هوندو ته جيتريون ڌيئر ڄمنديون اوترا پٽ.
جي وري ان کان وڌيڪ ٢٠ ورهين تائين مرد زال
کان وڏو هوندو ته پٽن جو انداز ڌيئن کان ٻيڻو
پيدا ٿيندو.

٣- ڪن هندستاني ڄاڻن جو چوڻ آهي ته رحم
۾ ٽي خانا آهن. جيڪڏهن مرد جي مني سيمروگي
(پهرئين خاني) ۾ پوندي ته اجائي ويندي. جي
چندر مکي (ٻئي خاني) ۾ پوندي ته ڌيءَ جي گوري
(ٽئين خاني) ۾ پوندي ته پٽ.

٤- ٻين هندستاني ڄاڻن جو رايو آهي ته ماهواري
بند ٿيڻ کانپوءِ ٻارهن ڏينهن ۾ جي اڪي تاريخ ۾
ڪيل جماع مان گرڀ ٿيو ته ڌيءَ جي ٻڌيءَ مان
ته پٽ.

٥- طبي ڪتابن ۾ ڏيکاريل آهي ته جي مرد

اهڙيءَ سمجهي واردات آهي ته پنهنجو خيال آزمودو ۽
عالمن جا رايا ڏجن ٿا.

١- يونان جي تدبير ماهرن جو رايو ڏيکاري ٿو
ته منيءَ جو اثر آهي. جيئن ته مرد جي منيءَ
۾ قوت غالب آهي ۽ زال جي منيءَ ۾ منفعله آهي ۽
زال جي منيءَ جي مرد کان زياده طاقت واري آهي
۽ غالب پئجو وڃي ته ڌي ڄمندي. اهڙيءَ طرح
جي مرد جي مني زال کان طاقت واري ۽ غالب پوڻ
جيڏي هوندي ته پٽ ڄمندو ۽ جي ٻنهي جي ڪ
جيڏي هوندي ته کدڙو ڄمندو. هيءُ خيال اڄ
ڪلهه جا ماهر نه قبول ڪن ٿا. ڪي يورپ جا
ماهر ته وري بلڪل ابتي اثر ٿا ڏين يعني ته
يعني ته جي مرد جي طاقت واري هوندي ته ڌيءَ
۽ جي زال جي ته پٽ.

٢- انهي خيال ۾ ته جڏهن به دوائون مرضيءَ
موجب اولاد پيدا ڪرڻ لاءِ ليبون آهن سي شايد
ڪڙيءَ ڏر جي منيءَ جي جيوڙن کي ڪمزور
ڪيو ڇڏين جنهن ڪري ٻيءَ ڏر جي مني غالب
پئجو وڃي ۽ ان موجب اولاد پيدا ٿئي ٿو.
جڻ ته قدرت جي پيدا ڪيل شين ۾ ادو اثر

گوڙين ۾ ايندا آهن بشرطيڪ پٽ هوندو ته.
ڏهين مهني جي چوٿين يا پنجين ڏينهن
ٿيندو آهي.

جنس (ڌيءِ يا پٽ)

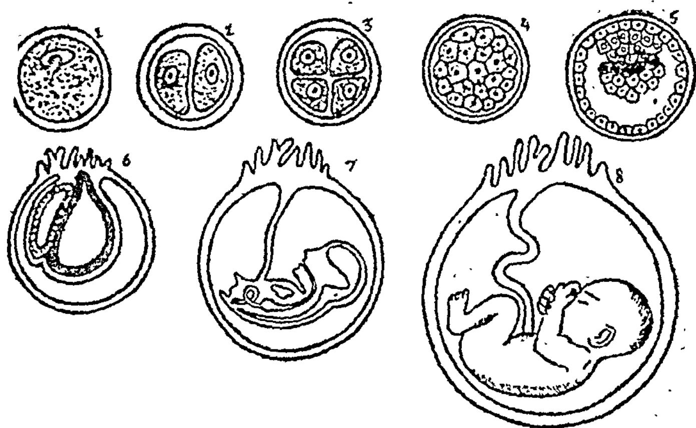
قدرت ۾ انجي ڪارنامن ڏانهن ڏسبو ۾ ج
ڪبي ته ٻچي جوڙ ۾ تعداد جي باري ۾ فرق نظ
ايندو. يعني ته جيترا نر اوترئي مادئون نظ
ايندءون. انسان ۾ به گهڻو ڪري ائين نظر آيو آهي.
گهڻو ڪري چارن ٻارن ۾ هڪ پٽ هڪ ڌيءِ
هوندي آهي. ٻئي پٽ يا ٻئي ڌيئر اتفاق سان نظر
ايندا. جن جانورن کي هڪ هڪ ٻچو ڄمندو آهي
انهن ۾ به گهڻو ڪري هڪڙي وير ٻيري نر هوندو
ته ٻئي ٻيري مادي. جيتوڻيڪ انسان لاءِ به اهوئي
قائدو آهي ته هڪ ڌيءِ ٻئدا ٿئي ته هڪ پٽ.
جيتوڻيڪ قابل ۾ دنيا ديده ماڻهن جو رايو آهي ته
جي ڪن خاص هدايتن موجب هلبو يا ڪي خاص
دوائون ڪم آڻبيون ته اولاد مرضي موجب پيدا
ڪري سگهبو. انلاءِ اڄ ڪئين دوائون هٿ جن ٻيئون
جن جي ناهيندڙن جو چوڻ آهي ته ان جي استعمال
سان اولاد پٽ ئي ٿيندو.

جا نشان ظاهر ٿيندا آهن. حمل پير لهڻ شروع ٿيندا آهن. سر ۽ ڌڙ اڃا تيار ٿيندا آهن پر سچا گوشت جا ۸ حصا پرنگون ائهون سڀ تيار ٿيندا آهن ۽ دڙن جي تياري شروع ٿيندي آهي. ٽئين مهيني ڇاڳهه ۳ انچ ڪسن ٿيندي آهي ۽ وزن اڌ آئونس. زنانا يا مردانا حالتون تيار ٿينديون آهن. وار ۽ ننهن تيار ٿيڻ شروع ٿيندا آهن. چوٿين مهيني ڇاڳهه ٦ انچ وزن اڌ پاءُ ٿيندو آهي. پنجين مهيني ڇاڳهه ١٠ انچ وزن اڌ سير، مٿي تي وار اچي ويندا آهن. ڇهين مهيني ڇاڳهه ١٣ انچ وزن سوا سير ٿيندو آهي. اکيون بند ٿينديون آهن. ستين مهيني ڇاڳهه ١٦ انچ وزن ڏيڍ سير ٿيندو آهي. ڪن حالتن ۾ ڄمڻ ۾ ٿي ويندو آهي. پر ٻار ڪمزور ٿيندو. خيال سان پرورش ڪجي ته بچي پوندو. اٺين مهيني ڇاڳهه ڏيڍ فوٽ وزن اڍائي سير تي ويندو آهي. مفوق ٻار هر طرح وڌڻ لڳندو آهي.

اٺين مهيني جيڪي ٻار ڄمندا آهن سي گهڻو ڪري ڪونه بچندا آهن.

نائين مهيني ڇاڳهه اوڻوي، وزن تي ٻيا چار سير ٿي ويندي آهي. اکيون کلي وينديون آهن. خصوصا

پيٽ ۾ ٻار جو وڌڻ



THIS BLOCK (FORMERLY USED IN SINDHI BOOK "JIVAN VIDYA" BY DR. R.T. MURJANI) IS KINDLY GRANTED BY ST. MIRA'S HIGH SCHOOL, HYDERABAD SIND

اڳي ذڪر ڪيل آهي تہ جيوڙن جي ميلاپ کانپوءِ ڪجهہ ساڳيءَ حالت ۾ رهندا آهن، پر ٻن هفتن کانپوءِ هڪ ذرو اٽڪل انچ جو ١/١٤ حصي جيڏو ٿي ويندو آهي. ٽئين هفتي ۾ ڪوليءَ جيڏو ٿيندو آهي. مغز تيار ٿيندو آهي ۽ ڪن ۽ اکيون تيار ٿيڻ شروع ٿينديون آهن. چوٿين هفتي ۾ هڪ ماسي تور جيترو مکہ جيڏو ٿيندو آهي شڪل بيدي وانگر ٿيندي اٿس، وات جي جڳهہ تي نشان ۽ اکين جي جاءِ وٽ ٻارون نظر ايندبون. ڇهين هفتي ۾ اٽڪل ڇهہ ماسہ تور ٿيندي اٿس. هٿ، اکيون، وات ۽ ڪن

آهي ڪ ٻار جي دڪ دڪ جي رفتار جي ١٢٥ دفعه في منٽ اندر هجي ڪ ڏيڍ ۽ جي ١٣٠ کان ١٤٥ دائين هجي ڪ ٺڪ چئجي.

٨- حياڻ اپريل لڙ اينڊي آهي ۽ حياڻ جي جوڏاري ليڪا ظاهر ٿيندا آهن. اڪثر زالن جي رحم جو مڏين کلي پوندو آهي.

٩- گرڀ کان ٢ مهنا پوءِ ٩ مهني دائين پيشاب ۾ هولي ۽ هراي وغيره جا حرا جولدا آهن. اهو رڳو قابل ڊاڪٽر پيشاب اپاسي پڌائي سگهندا.

١٠- عام طرح ٻيون ٻ حالتون ظاهر ٿينديون آهن. نديڻ گهٽ اچڻ، ٿڪاوٽ محسوس ڪرڻ، گرڀوتي زال جهڙيون شيون طلب ڪندي آهي. خوشبوءِ کان انرت ۽ ميٺ وغيره کائڻ لڳنديون آهن.

ياد رکڻ گهرجي ڪ ابرين انهن مهين ۾ گرڀ جي پڪ ڪرڻ مشڪل آهي. انهي اڪثر ڪري جاهل داين کان ٻاڻ قرائڻ نه گهرجي، ٻر ترسي مٿيون نشانيون ڏسڻ گهرجن. ڪ ڪي ڪي ان ڪ ٻاڻ نقصان ٻ رسائي ڇڏينديون آهن.

۴- گرب ٿيڻ کانپوءِ زال جو صبح جي وقت
ڪجهه مٿو ڦرڻ لڳندو آهي. اوڪارا پڻ ايندا آهن
۽ گهڻو ڪري ۴ مهني خود بخود بند ٿي ويندا آهن
پر ڪن کي ويم ڏائين اها حالت هلندي آهي.

۵- گرب کان ۲ مهنا پوءِ ڇاتي وڌڻ لڳندي آهي ۽
ستانن جي چوچي (چوٽي) نيري رنگ تي مائل
ٿي پوندي آهي. شروعات ۾ چوٽيءَ کي زور ڏيڻ
سان اڇي رطوبت ۾ نڪري ايندي آهي. آخر ويم
وقت کير ۾ اچڻ لڳندو آهي. پهريات زالن ۾ هي
حالت جلد ظاهر نظر ايندي.

۶- چوٿين، پنجين مهني ٻار اندر چرڻ پرڻ
لڳندو آهي. ڦائين وٽ هٿ رکبو ته پاڻهي محسوس
ڪري سگهبو. هيءَ سڀ کان پوري معتبر شاهدي
آهي. جي ڪڏهن آواز ٻڌڻ جو ڪو سنو اوزار پيٽ
تي رکبو ته پاڻهي ٻڌي سگهبو ايتري قدر جو ٻار
جي دل جي دڪ دڪ ۾ ٻڌي سگهبي آهي. زال
جي دل جي دڪ دڪ ۽ ٻار جي دل جي دڪ دڪ
۾ فرق آهي جو ته ٻار جي دڪ دڪ جي رفتار منٽ
۱۲۰ کان ۱۴۴ ڏائين ٿيندي آهي ۽ گرڀوتي زال
جي رڳو ۷۵ في منٽ. ڪن ڊاڪٽرن

۽ جي تندرست نه هونديون آهن يا اڳيئي ماهواري واقعي ايندڙ نه هوندو اٿن ته ۾ اها نشاني ڪارگر نه آهي. ائين ٿيندو آهي ته ڪن زالن کي ٻارڻ ڄڻڻ ۾ ٿورو ڪي گهڻو ماهواري ايندو رهندو آهي. ان حالت ۾ ماهرن جي آزمائش موجب شروعات ڏيڻ سان چار ماسه سمجهه ڏينهن ۾ چار دفعه واڌ ڪورجي. ان مان اهو ڏاڍو ٿيندو جو يا ته اهو ماهواري اچڻ بند ٿيندو يا زال کي ڪجهه تڪليف ٿيندي. جي تڪليف ٿئي ته سمجهڻ گهرجي ته ماهواري ڪنهن سبب نٿو اچي ان حالت ۾ يڪدم علاج ڪرڻ گهرجي.

٢- گرڀ کان اڳ رحم جي ڊيگهه گهٽ ڪري اڍائي انچ ۽ وزن اٽڪل هڪ آنو ٿيندو آهي. گرڀ ٿيڻ سان رحم وڌڻ لڳندو جو نو مهينن تائين وڌندو رهندو آهي. ايتريقدر جو ٣ مهني پيٽ تي هٿ گهمائڻ سان محسوس ڪري سگهبو. ٥ مهني دن ا تائين ٧ مهني دن کان ١٢ انچ مٿي ۽ ٩ مهني جائي جي هڏي تائين پهچي ويندو آهي. پار جمڻ کان ١٥ ڏينهن ڪن اڳ هيٺ لهڻ شروع ڪندو آهي.

٣- ڪيترين زالن کي ٿڪ ٿڪ ٿي پوندي آهي.

٥. جي ٻن ڪان وڌيڪ ٻچن ۾ حمل مرڪب يا
گڏيل گرڀ چوندا آهن.
٦. ڪن حالتن ۾ ڪن نامعلوم سببن ڪري
جيوڙن مان رڳو هڪ گوشت جو ٽڪر تيار ٿي پوندو
آهي. جنهن ۾ شروعات ۾ انجو پتو ئي نه پوندو
آهي پر جڏهن چوٿين مهني پار ڇرڻ پرڻ محسوس نه
ڪبو آهي ته انکي حمل غير طبعي يا حمل نقلي چوندا
آهن جو پوءِ ڪري پوندو آهي.
٧. ڪڏهن ڪڏهن ائين ۾ ٿيندو آهي ته هڪ
گرڀ ڪانپوءِ وري اندر ئي اندر پيو ۾ گرڀ ٿيندو
آهي جنهن جي وجهه گهٽو ڪري هفتي ڪسان هڪ
مهني جو تفاوت هوندو آهي. اهو ان ڪري ٿيندو
آهي جو ڪن زالن جي رحم ۾ قدرتي وجهه هڪ پردو
هوندو آهي جو رحم کي ٻن ڀاڱن ۾ ورهيندو آهي ۽
ائين پار ٿيندو آهي.

گرڀ جون نشانيون

گرڀ جون هيٺيون نشانيون آهن جي جماع
کان وٺي وقت بوقت ظاهر ٿينديون آهن.

١- جن زالن کي اڳ حيض (ماهواري) باقاعدي
ايندڙ هوندو ٿن جو ماهواري اچڻ بند ٿي ويندو آهي

۽ زنانہ جيوڙا ٻاھر گڏجي گوڙھو ٿي پوندا آھي نہ ٻوءِ پردو ٿلھو ٿي پوندو آھي ۽ رت جون ناليون وڏيون ٿي پونديون آھن. ايتري سلسي وڌڻ ڪري رحم پرجي پوندو آھي. رفتہ رفتہ اھا جھلي ٿلھي ۽ نرم ٿي پوندي آھي جنھن مان ٻار جي پرورش ڪرڻ ۾ آساني ٿيندي آھي.

گرڀ جا قسم

گرڀ جا وري ڪيترا قسم آھن جي طبي ڪتابن ۾ طب جي ڄاڻن لکيا آھن:—

١. جڏھن جيوڙا گڏجي رحم ۾ ئي رھن تہ تہ انکي گرڀ طبي جنمو آھي.

٢. جيڪڏھن جيوڙا گڏجي وري مني آڻيندڙ ناليءَ ۾ وڃن يا حيض دان ۾ پرورش وٺن تہ انکي گرڀ نمبر طبي جنبو آھي. اھڙو گرڀ زال لاءِ موت جو انديشو پيدا ڪندو آھي.

٣. رحم ۾ رڳو ھڪڙو ئي ٻار ٿئي تہ اھو حمل بسيط چوندا آھن.

٤. جي ٻہ ٻار رحم ۾ ٿين تہ انکي حمل توام يا جاڙا ٻار چوندا آھن.

...ين پيڙهن جڏهن جيوڙا گڏجن ٿا تہ
وقت سندن ريشي جا ڪٽين حصا ٿي ويندا آ
جن جي. وري ياڻ ۾ هلڻ ڪري هڪ داڻ
وانگر ريشو ٿي پوندو آهي. اهڙي طرح جيوڙا
وري ڪيترا حصا ٿيا ٿيندا آهن ۽ وري وري
ياڻ ۾ گڏيا آهن جنهنڪري مٿين تيار تيل ريشي
مٿان هڪ تہ چڙهي ويندو آهي ۽ ٻاهران گڏيل
ٽارن وانگر هوندا آهن جي ٻار جي خوراڪ پهچائڻ
جو ڪم ڪنديون آهن.

ڪجهہ وقت ڪانپوء اهو مٿيون حصو گم ٿي
ويندو آهي ۽ اندريون گوڙهو وڌڻ لڳندو آهي
جنهن ۾ وري اندر ٽي تہ ٿيندا آهن:—
۱- اندريون تہ، ۲- وچون تہ، ۳- ٻاهريون تہ.
هنن ٽن مان ٻار هر طرح تيار ٿيڻ لڳندو آهي.
جڏهن تہ مغز، اکيون، ڪن، نڪ، چمڙي، وار،
نهن ٻاهرين تہ مان ٺهندا آهن. نبضون، ٻرداء، تناسلي
ضوا وغيره وچين تہ مان ٺهندا آهن. ڪاڏي جون
ليون، جگر پتو وغيره اندرئين تہ مان ٺهندا آهن.
ام ڪڍڻ ۽ پيشاب جون ناليون، جگر، پتو وغيره
رئين تہ مان ٺهندا آهن. جنهن وقت ٻئي مردانہ

۽ سدا ئي سدا وڌندا رهن ٿا. اهو ۽ ڏاڍ آهي تہ
هنن جيوڙن ۾ قدرتي ڪشش ٿئي ٿي. ڪشش
۽ ٽڪر ڪري ڪيترا مردانا جيوڙا مري ويندا آهن
۽ ڪو هڪ ۾ مس بچي زنانا رحم ۾ بچي جيوڙن
سان ميلاپ ڪندو آهي. اڳي ذڪر ڪيل آهي
تہ زنانا جيوڙا جڏهن رحم ۾ ايندا آهن تہ اهو رستو
جنهن ڪان ايندا آهن هڪ پردي ذريعي بند ٿي ويندو
آهي جنهن اهي جيوڙا وري واپس نہ هليا وڃن يا پيا
جيوڙا نہ وڃي هليا اچن.

ڪن ڪن زالن کي جو ٻن ٻن يا اهڙي طرح
ٻار پيدا ٿين ٿا سو اهوئي سبب آهي جو سڌن پردو
خارج ٿيل هوندو آهي يا بيڪار.

هي جيوڙا گڏجي ١٠ يا ١٢ ڏينهن پنهنجي
پرورش ڪن ٿا جنهن ڪانپوءِ هڪ اندروني نرم
پردي سان لڳيو وڃن جنهن گرڀ جي حالت پئدا
ٿو ڪري جنهنکي گرڀ جهڙي ٿو.

گرڀ ٿيڻ ڪانپوءِ جيوڙن جي عجيب غريب ڦيرقار

مردانا ۽ زنانا مني جي جيوڙن جي گڏجڻ
ڪانپوءِ منجهن ڪئين ڦيرون ڦارون ٿين ٿيون جن
جو مختصر بيان ڏجي ٿو:—

باب ببون

گرڀ

اهو ته ظاهر ٿي چڪو آهي ته جماع جو وڏيم مقصد آهي گرڀ ڪرڻ. اهو پڻ ٻڌايل آهي ته ڪهڙن حالتن ۾ جماع ڪرڻ ۽ ان ڪانپوءِ هاڻ سان گرڀ ٿئي ٿو. وڌيڪ ان لاءِ هيٺ ڏجي ٿو جو هرهڪ شادي ڪيل جوڙي لاءِ ازحد ضروري آهي.

گرڀ ڪيئن ٿو ٿئي

زناني مني جو جيوڙو جڏهن مرداسي مني سان گڏجي ٿو ته گرڀ ٿئي ٿو جو ڪجهه مرصي ڪسان پوءِ ٻار جي صورت وٺي ٿو. مٿين جيوڙن بابت اڳي ٻڌايل آهي ته ڪيئن ٿا پيدا ٿين ۽ ڪهڙي شڪل اٿن وغيره.

هاڻي ڏسو ته ڪيئن ٻئي جيوڙا گڏجي گرڀ جو باعث ٿا ٿين.

مردانه جيوڙا جڏهن آلت مان خارج ٿي زناني اندريءَ ۾ پهچن ٿا ته اهي زنانن جيوڙن جي تلاش

اڳين ٿڪاوٽ سڀ دور ٿئي ؛ انسان اٿي ڏينهن
دنياداري جا ڪم ڪري سگهي.

صحت ۽ آرام خاصو گهرجي ؛ جماع ڪانسواءِ الڳ
سمجهي، نر نر مرد جي شهوت جي وري جاڳڻ جو
انديشو آهي.

صبح جو سنان ڪرڻ ضروري آهي جو رات جو
ڪيل جماع جي ٿڪاوٽ لاهي ۽ تازگي بخشي ٿو

جماع ڪانپوءِ

انزال ٿيڻ ڪانپوءِ زال مرد ڪـي ڪپڙي تـہ جدا
ليٽن. ڳجهہ وقت ٻنا ڳڻهن جرڻ ڦرڻ جي سـ
سهڻيا پيا هجن. ائين ڪرڻ ڪري زال کي گرب ٿيڻ
۾ آساني ٿئي ٿي ۽ زناني عضوي خاص کي ٿڌي هوا
۽ نہ ٿي لڳي. نہ تہ ٻيءَ حالتہ ٿڌي هوا لڳڻ ڪري
ڪي نقصان ٿيندا آهن. ٥ مٿين ڪانپوءِ ٻنهي کي
ڀرجي تہ ڳڻهن صاف ڪپڙي سان اگهن. مرد
ڪـي ڪپڙي تـہ پيشاب ڪري جئن پيشاب جو قطرو
نہ اندر ناليءَ ۾ رهجي وڃي جو پوءِ نقصانڪار ٿئي
ٿلي تہ ڳوسيري پاڻيءَ سان عضو خاص ڌوئي.
جماع جي ٿڪاوت وغير لاءِ کير ۾ ڇهارا ڪاڙهي
رکيا هجن سو ٻئي جڻا پي ڇڏين. جماع ڪانپوءِ
گهڙي ٻہ پياس لڳي تہ ان کي روڪڻ گهرجي نہ
۽ تازي پاڻيءَ ۾ ماکي گڏي پلي پين. زال کي ڪپڙي
۽ جماع ڪانپوءِ رڳو ٻاهران اگهي. جيڪي چاهين تہ
گرب نہ ٿئي تن کـي گهرجي تہ ٻل اٿـن ۽ ٻپو
ن. نہ تہ ٻيءَ حالـت ۾ سڌو ليٽڻ گهرجي ۽
ٻاهران اگهڻ گهرجي. هيري سهوپس جو رايو
تہ جماع ڪانپوءِ بلڪل آرام ڪرڻ گهرجي جئن

ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته زالن ۾ ڪيترين زالين بيمارين جو مکيه ڪارڻ اهو ئي آهي جو مرد ڀيرين انزال ڪيو هوندو.

برٽيل زالن جي ڪسٽريا جو مکيه سبب ۾ اهو ئي آهي. ڪن مردن جي آلت وري تمام ننڍي هوندي آهي جو زال جي رحم تائين پهچي نه سگهندي آهي ۽ زال وري ڏڍن انزال ڪندي آهي جڏهن مرد جي آلت جو سوپارو زال جي رحم جي منهن سان مالش ڪندو آهي. اهڙن مردن جون زالون ۽ مرد مان راضي نه ٿينديون آهن اهن کي گهرجي ته هيٺيون طريقو اختيار ڪن.

اسپنج (ڪڪر) جو ٽڪر ڪجي گول ڪريو اهو زال جي فرج ۾ لنگهايو ايستائين جيسين وڃي سگهي ۽ پوء جماع ڪريو انهن ڪرڻ سان مطلب سڌ ٿي سگهندو. مٿيون اسپنج اصل تيار ٿيل بزار مان ملي سگهندو.

جي ڪڏهن جوانيء ۾ ڪن به عادت ڪري ضعو خاص ڪمزور ٿي پيو هجي ۽ مني پتلي ٿي پيئي هجي ۽ جلد انزال ٿي پوندو هجي ته يڪدم ڪنهن ماهر ڊاڪٽر يا حڪيم جي دوا ڪريو.

راضي ٿيندا. جڏهن نه وري ته خيال به وڌو ڪم ته
ڪري. ڪي نوجوان وري اهو خيال ڪندا آهن
ته اهڙو اسانجو انزال ٿيو. ان لاءِ گهرجي ته اهو خيال
به نه ڪري. پر جي سچ پچ ائين محسوس ڪري
ته مٿين بتايل طريقي سان پاڻ جهلي ته انزال ڪجهه
وقت روڪجي ويندو ۽ وري زال کي آماده ڪرڻ
وارو طريقو اختيار ڪري ته زال جلد انزال ڪندي.
نه ته اهڙي حالت به اهو ئي نتيجو نڪرندو جو
زال کي پيو مرد ڳوليندي جو سندس خواهش
پوري ڪري.

طبي لحاظ کان به مرد جو پهرين انزال زال کي
نقصان پهچائي ٿو، جو ته جماع وقت زال جا
عضوا، رت ۽ مني لرزش ۾ اچن ٿا ۽ تيستين
لرزش قائم رهي ٿي جيستين انزال ڪري.
ان حالت جي مڙس پهرين انزال ڪندو ته زال کي
لوڪر لڳندي ۽ سندس عضوا، رت، مني وغيره جي
لرزش ۾ آيل آهن تڏا ٿيندا جيئن تڪڙي هلندڙ
گاڏيءَ کي جي اوچتو بيهارڻ جي ڪوشش ڪبي
، ضرور اونڌي ٿيندي نه ته به اوڌو ضرور ايندو
ممڪن آهي ته گهوڙي يا گاڏيءَ کي نقصان به رسي.

ان لاءِ گهرجي ته خاص ڪري ٻئين دفعي آهستي
آهستي ڪجي ۽ ٻوءِ به چار دفعا آهستي آهستي ڪجي.
جي ٿي سگهي ته شروعات ۾ ٻل ڪري گيهه يا ڪو
اهڙو سڻڀ لڳائجي.

جڏهن ته پهرين رات ڪنوار جو پردو ڦاڙيندو
آهي جو به زال کي گهڻو سور ڪرائيندو آهي ان لاءِ
به ضروري آهي ته اڳ ۾ ڪجي ۽ ڪو سڻڀ
ڪم آڻجي.

مٿي جيئن آيا آهيون ته ڪامياب جماع اهو آهي
جڏهن ۾ ٻنهي زال انزال ڪري يا اڳ ڪن.
انڪري اهو سوچڻ ضروري آهي ته جي پهرين مرد
انزال ڪندو ته زال جي دل نه ڀرجي ۽ ٻئس ڪسي
نفرت سان ڏسندي جو ته مرد سندس شهوت جي باه
وسائڻ ۾ ناڪامياب ٿيو.

ان ڪري ڪيترئون خرابيون پيدا ٿيون. ڪن
ڪن حالتن ۾ اسان زال ٻئي ڪنهن مرد کي ڳولڻ
شروع ڪندي آهي. ان لاءِ گهرجي ته جيڪڏهن
ڪو سبب آهي ته ڪو علاج ڪري ته هيٺين
بدايل طريقن بموجب هلي ته زال جلد انزال ڪندي
۽ مرد به ڪجهه وقت جهلو ڪندو ۽ ٻئي طرف

ڪري. ان جماع مان ئي گرڀ ٿيندو آهي ۽ زال
مرد جي پاڻهي ئي پوندي آهي.
ياد رکو ته مرد هيدان ۽ زال مٿان يا پوي يا ويهي
جماع ڪرڻ يا ڪنهن ٻئي آسن ڪرڻ ڪري انهي
ڏرين کي نقصان جو انديشو آهي.
جو ته آسن ڪري ته مني چڱيءَ طرح خارج
نه ٿي ٿئي.
اتفاق سان جي ڪو قطرو مرد جي آلت ۾ رهجي
وڃي ته تمام گهڻو نقصان ڪندو جو ته آسن ڪري
ٿئي ٿو.

ٻئن وري زال کي مٿان ڪري جماع ڪرڻ ڪري
زال جو پاڻي مرد جي آلت ۾ وڃڻ جو انديشو آهي
جو ته تمام نقصانڪار آهي ۽ ڪن حالتن ۾ مرد کي
نامرد ڪري ڇڏيندو آهي.
جيڪڏهن شاديءَ ڪانپوءِ پهرين رات (پهريون
جماع) آهي ته ضرور خاص طرح ۾ اڳهاڻ وقت تڪڙ
نه ڪرڻ گهرجي. ڪي مرد ته زال تي رعب ڄمائڻ
لاءِ تڪڙ ڪندا آهن ۽ پنهنجي مردانگي ڏيکاريندا
آهن پوءِ پل ته زال کي ڪيتري ۾ تڪليف ٿئي ۽
[illegible] ڪري.

جڻن زال ني بار نه ٿئي ؛ آهستہ آهستہ لڏڻ شروع
ڪري. ساڳئي وقت ٿورو بار به وڌندو وڃي
آخر سينو سيني سان ملائي جمڻ جهڙو ؛ پستان کي
جهٽڻ شروع ڪري، رفته رفته لڏڻ جو سلسلو اڪلا
ڪري ته اهڙو نه جو زال کي سور ٿئي. لڏڻ وقت
ٿورو ٿورو ورتي سس ڪري ؟ زال کي جسوي نه
آڻڻ شروع ڪري اهڙي طرح تي چار دفعه ڪرڻ
تي زال گرم ٿيندي ؛ ديوانن وانگر مڙس کي
ڇهوڙي وٺندي

ٻانهن تي ظاطو رکي ۽ اڪثر ائين ڪري جو
ائين نه ڏئي Haste is Waste جو زال جي تيار ٿي
ڪان اڳڀي جماع شروع ڪري.

مٿيون حرڪتون ڪندي اهو ضروري نه آهي
ته ليٽي ڪجن. ٻلي ٻيئي يا وڌيڪ ڪجن. جو ته
جمڻ جيترا ٻاڻ ٻيئي جلد زال کي آماده ڪندو آهي.
انهن حرڪتن ڪاٻوءِ ڏسبو ته مٿيون نشانيون
جي ڪ زال جي آماده هجڻ جون آهن ظاهر ٿينديون
انڪابسواءِ ڪي زالون ته آهستي روئڻ يا ڪٿي ڪاٺڻ
لڳنديون آهن.

جنهن وقت اهي نشانيون ظاهر ٿين پوءِ سمجهو ته
زال تيار آهي ۽ ٿوري ٿي جماع سان انزال ڪندي.
اهڙي جماع مان ٻنهي ڌرين کي لذت حاصل ٿيندي.
ڪن حالتن ۾ زال جي عضوي خاص مان دڪ
اچي رطوبت سمندي نظر ايندي آهي. اڪري سمجهڻ
گهرجي تہ زال تمام تيار آهي ۽ هيڏيئنءَ طرح
جماع ڪري.

زال کي سڌو سمهاري ٽنگون مٿي ٻيهاري، جيلهن
ٻدان ڪو نرم وهاڻو ڏجي. مرد کي کپي ته گوڏن
ويٺي زال جون ٽنگون ٻنهيءَ ڪلهن ۾ ورائي

ڪپڙا ٻوٻل هجن نه پئي.
٣- ڳلن ۽ رانن ائي لذڙا ڪيڻ شروع ڪريو.
٤- اکيون، چپ ۽ پيشاني ائي چميون ڏيو.
خاص ڪري هيٺئين چپ تي.
٥- زال جي پستان کي مالش ڪريو ۽ سندس
چوٽيءَ (Nipple) کي آهستي مهٽيو. عام طرح اها
چوٽي نرم ۽ چيڪيل هوندي آهي پر زال جي
راضي هئڻ جي حالتر سڌي ۽ سخت ٿي ويندي
آهي. اها نشاني به زال جي آماده هجڻ جي آهي.
٦- پهرينجي عضوي خاص سان زال جي عضوي
کي مالش ڪرڻ شروع ڪرڻ جو نه مرد جي سواري
۽ زال جي شرمگاه وت هڪ ڪوڙهي به عجيب
ڪشش ٿيندي آهي ۽ ان مالش ڪرڻ ڪري زال
تمام جلد آماده ٿيندي آهي.
هن لاءِ ڊاڪٽر برائن رابنسن جو رايو آهي ته
ان مالش به بجاءِ ڇوڙو اثر آهي جڏهن نه بجليءَ جو
بٽڻ دٻائڻ ۽ بتي ٻري.
هٿين حرڪت وقت مرد کي کپي نه هر طرح

جماع جو بيان

جيسين اهو محسوس نہ ڪريو تہ زال بہ ...
وانگر هر طرح جماع لاءِ راضي آهي يا جيسين زال
جماع لاءِ راضي ڪريو، جڏهن جون نشانيون هي ...
جسي ڪ جماع لاءِ راضي ٿيل زال ۾ نظر اچ...
ٿيون. جيسين زال سان اهو فعل نہ ڪري...
ڏڪڻ تہ زال ۾ مرد وانگر ڇڪجڻ ۽ چمڻ چٽڻ لڳي
ٿيو تہ زال ٽڪرا ٽڪرا ساهہ کڻڻ شروع ڪري. اکيون
متوالن وانگر ۽ ڳلن ۾ لالائي نظر اچي ۽ مرد جي
هر حرڪت جي ٻوٽواري شروع ڪري آخر ۾ ڇڪي
اڪرهائي ۽ ٽنگون ڪري مڙس جي بدن (ڪمر) جي
ٻوڏاري ورائي. ان حالت ۾ سمجهڻ گهرجي تہ زال
هر طرح جماع لاءِ راضي آهي، نہ تہ جيسين زال راضي
نظر نہ اچي تہ جماع ڪرڻ نہ گهرجي. ڪي ڪي
زالون دير سان آماده ٿينديون آهن ان لاءِ هيڏيون
رستو اختيار ڪرڻ سان زال جلد تيار ٿيندي ۽ جماع
جو پورو پورو مزو وٺي سگهبو.

ا- هاڪر ٻائي هر هر زور سان پڻهنجي ٻانهن
سان لڳايو. ائين ڪرڻ سان رت جو دورو تيز ٿيندو س

تاريخ زال جي پورئين ماهواري ڏيهن کان ڳڻجي.
جيڪي ڏيھ ۽ ھيٺ ورڻيل موجب ھڪڙا ڪرڻ جاھين
سي ان لئي عمل ڪن.

نوجوانن کي اھو ھدايتون ضروري آھي تہ جيئن مردن
جي شھوت جلد اٿندي آھي تيئن زال جي نہ اٿندي
آھي، ھر ڪن حالتن ۾ نہ ڪن طريقن کانسواءِ اٿندي
ئي ڪونھي. انڪري اھا ڄاڻ ضروري آھي. ڪيترا
وري ان غلط فھمي ۾ مبتلا آھن تہ زال ۾ انزال ئي
جلد انزال ڪندي آھي جھڙو مرد. حقيقت ۾ ائين
نہ آھي. مرد شھوت جي غالب ھجڻ ڪري جلدئي
جماع ڪرڻ لڳي ٿو ۽ جلدئي انزال ٿيو ٿيس ۽ زال
محروم رھجيو وڃي. ان حالت ۾ اھو خيال رکو تہ
پورو لطف ڏيڻ ايندو جڏھن ھنئي گڏ انزال ڪن يا
زال اڳ ڪري.

سان سواءِ نشاني خواهش پوري ٿيڻ جي پيو ڪجهه
به حاصل نه ٿيندو پاڻ نقصان ئي رسندو.

اسلامي مذهب ۾ جماع بابت هدايت

خاص عمل ڪرڻ کان اڳ زال مڙس ٻئي پاڪ
خيال سان هجن. جماع کان اڳ خدا جي قدرت جو
خيال رکي ۽ سوچي ته ڪيئن نه پاڻيءَ (مني) مان
ٿري پار ۽ پار مان هيڏو سارو انسان ٿيو پوي. صباح
جو سنان ڪرڻ کان اڳ ڪيئن ڪم ۾ دمت نه
وجهي. اهو پڻ چيل آهي ته سنان ڪرڻ کان اڳ
ڪيئن به پاڪ ڪتاب کي نه ڇهي ۽ نه ڪاڏو ئي
کائي. مٿين هدايت جي فيلسوفي اڳتي هلي سمجهائبي.

هندو شاسترن ۾ جماع بابت هدايت

ماهواري کانپوءِ ١٢ ڏينهن اندر زال کي رتو دار
ڏيڻ گهرجي، يعني جا ڪمزوري ٿي اٿس انجي
ڀورائي جماع ذريعي ڪجي. ساڳئي وقت اها فيلسوفي
به سمايل آهي ته گرڀ رکڻ انهيءَ وقت ۾ ئي ٿي
سگهندو جنهن بابت اڳي ڪافي چيل آهي.

قديم يوناني ڪتابن ۾ لکيل آهي ته ماهواريءَ
کانپوءِ ٻڌي نمبر ڏينهن تي جماع ڪبو ته ان مان
تيل گرڀ ۾ پٽ ٿيندو ۽ اڪيءَ مان ڌيءَ ۽ بشرطيڪ

سامان جو بندوبست ٿيل هجي. ڪوٺيءَ ۾ ڪڏهن
جو ۾ موجود هجڻ نه گهرجي، جا مٽي اڏيو ٻار ٿي
هجي. ماڻهو چوندا آهن ته ٻي سمجهه ٻار موجود هوندو
نه پوءِ ڇا ٿي؟ پر ٻار حقيقت ۾ ٻي سمجهه نه آهي.
جو ان ئي ٻالپڻ ۾ جيڪي مائٽن کي ڏسي ٿو سو سکي
ٿو ۽ رفته رفته ڪري ڏيکاري ٿو.

٤- ڪوٺيءَ ۾ هرطرح سگهڙ هجي ۽ ڪي ۾
گندا ٻون تصويرون لٽڪيل نه هجن.

٥- زال مڙس حيثيت آهر سادو ۽ خلاصو لباس
ڍڪين. خاص ڪري زال کي هرطرح جماع لاءِ
پاڻ سينگاري مڙس اڳيان حاضر ٿيڻ گهرجي. جيڪڏهن
عطر وغيره ڪم آڻجي ته بهتر.

٦- کٽ يا پلنگ ۽ بسترو ليڪ ۽ نرم هجڻ
گهرجي. ۽ ٽي ٽوال موجود هجن. مٿي کان آرسي
لڳل هجي ته بهتر.

اسان شروع کان ڇهاڙيءَ تائين اهڙيون هدايتون
۽ طريقا بيان ڪيا آهن جن تي عمل ڪرڻ سان زال
۽ مڙس هرطرح راحت ۽ خوشيءَ کي حاصل ڪري
سگهندا. پر ناحق ڪتابن، ڪوڙن ڪوڪ شاسترن
۽ واهيات ماڻهن جي خيالي طريقن يا آسڻن ڪري

جماع جي نباريءَ بابت ضروري هدايت

جي چاهيو ته جماع مان پوري لذت ۽ راحت حاصل ڪريون ته هنن ڳالهين کي ڌيان ۾ رکو:

۱- زال کي هڪ ٻه ڏينهن اڳ اطلاع ڏيڻ گهرجي ته فلاڻي وقت هي فعل ڪيو ويندو. جئن ته انتظار جون گهڙيون حاصل ٿيل شيءِ جو مزو وڌائينديون آهن تئن ٻنهي ڌرين کي سواءِ زياده لذت محسوس ٿئي ٿي.

۲- جنهن رات جماع ڪرڻو هجي ان ڏينهن سوير ئي شام جو کاڌو کائي ڇڏڻ گهرجي، جيئن جماع کان اڳي هضم ٿي وڃي. کاڌو هلڪو، جلد هضم ٿيندڙ ۽ طاقت وارو کائڻ گهرجي. خاص ڪري ان ڏينهن ترش شيءِ کان پرهيز ضرور ڪجي. جماع کانپوءِ جماع جي ڪمزوري دور ڪرڻ لاءِ ضرورت آهر کير ۾ ٻه ٽي ڇهارا وجهي ڪاڙهيل کير پيئڻ گهرجي.

۳- ڪولي هر طرح خلاصي هجي ۽ ضرورت جي

٦- حيض (ماهواري) ۾ زال سان. هن آءِ حيض
جي بيان ۾ ذڪر اڳي ڪيو آهي.

٧- بيحد واري زال سان. اهو فعل گهڻو ڪري
نفساني خيال سان ڪيو ويندو آهي. قدرتي طرح
۾ ان کان منع آهي. اهڙيءَ طرح بيحد واري زال
جادي مرد لاءِ نقصانڪار آهي.

٨- جهڙي يا بيهوش زال سان. هن ۾ان تمام گهڻن
خطرن جو انديشو آهي؛ ان کان دور رهڻ گهرجي.

٩- اهڙي زال سان جا جماع لاءِ راضي نه هجي.
جو ته ان حالت ۾ سڀ ڏس اندريان هنوا هرطرح لڳا ۽
خشڪ هوندا آهن ۽ ٻنهي ڌرين کي ڪا به حقيقي
لذت نه ملندي.

(وڌيڪ پڙهو "اڪيلا راز")

کي ڏيان ۽ رکي ماهرن جو رايو آهي ته رات جو ١٢ بجي کانپوءِ جماع ڪرڻ گهرجي جنهن ڪري هر حالت ۾ ٻنهي کي راحت ايندي.

گهڙين ڪهڙين زالن سان جماع نه ڪرڻ گهرجي

١- وڏي عمر جي زال سان. يعني پاڻ کان وڏي يا پوڙهي زال سان نه ڪرڻ گهرجي ڇو ته شرمگاهه عمر جي زيادتيءَ ڪري اصلي حالت بدلايو ڇڏي.

٢- ننڍڙي يا نابالغ ڇوڪريءَ سان. ڇو ته انسان ڇوڪريءَ کي تمام گهڻو نقصان رسڻ جو امڪان آهي.

٣- بدصورت زال سان. ڇو ته سندس صورت خواهش کي گهٽائي ٿي ۽ شهوتي جذبات ٿڌي ٿيو پوي.

٤- ان زال سان جنهن کي جماع ڪئي گهڻو وقت ٿيو هجي. ڇو ته سندس مادو خراب ٿي چڪو هوندو.

٥- بيمار زال سان. ڇو ته جي زال ڪنهن وچراندڙ مرض ۾ مبتلا هوندي ته سندس لاءِ ۽ انهيءَ مرض ۾ مبتلا ٿيڻ جو انديشو آهي.

جماع لاءِ بهتر وقت

حيوانن ۾ ته جماع لاءِ خاص موسمون مقرر ٿيل آهن. جهڙوڪ ٻڪري وغيره جيئن ۾ ميلاپ ڪندا آهن ڪتا ڪتيءَ ۾. پر حضرت انسان ته هر وقت هر موسم ۾ تيار آهي. جيئن ته هر ڪنهن جو مزاج، کاڌو ۽ کاڌي جو وقت علحدو آهي ۽ کاڌو هضم به اهڙي طرح ٿي ٿيندو، انڪري ڪو خاص وقت مقرر ڪري نٿو سگهجي. ايتري مهل به جماع وقت جن ڳالهين جو هجڻ ضروري آهي اهي هيٺ ڏجن ٿيون.

١- جنهن وقت زال ۽ مڙس هر طرح تندرست ۽ خوش خرم هجن ۽ شهوتي خيال يا ڪرب جي خيال کان هر طرح تيار هجن، اهي ٻئي راضي هجن.

٢- سڀ کان جماع جو ٺيڪ وقت اهو آهي جنهن وقت کاڌو هر طرح هضم ٿي چڪو هجي نه ته بدهضمي ۽ معدي جي خرابي ٿيندي. جي پيٽ صفا خالي هوندو ته خشڪي ۽ دل جي ڪمزوري غالب پوندي.

٣- اهو خيال رکڻ ضروري آهي ته بدن ۾ ڪنهن قسم جي گرمي هجي نه سردي. انهن سڀني ڳالهين

ته انهي قدرت جي قانون کي ۽ اورانگهي ٿو انکري قدرتي خيال کان ۽ گناهه آهي.
اڳي پورئين باگي ۾ لکي چڪا آهيون ته ڪهڙي ۽ طرح مني جو خارج ٿيڻ خراب آهي سو ۽ جي گهڻو خارج ٿئي ته تمام نقصانڪار آهي. اهڙي نموني جماع سان به مني خارج ٿئي ٿي ۽ گهڻي جماع سان ته وڌيڪ. انهيءَ مان ظاهر آهي ته گهڻو جماع ڪيتري قدر نقصانڪار آهي. منيءَ رت جو قيمتي جزو آهي. رت وري روز مره جي کاڌن مان نڪتل مکيه جزن مان ٺهي ٿو. انهيءَ مان به ثابت آهي ته مني جا رت کان زياده قيمتي آهي انجو خارج ٿيڻ ڪيتري قدر ته بدني نقصان رسائيندو. جي ماڻهو گهڻو جماع ڪن ٿا يا ان جا عادتي آهن انهن جو دماغ ۽ بدن ڪمزور ٿيندو رهندو ۽ جلدئي مڙهن مان پوڙهو پيو نظر ايندو.
جي ڪڏهن جلدئي جماع کان ٿيل نقصان جي پورائي نه ڪئي ويئي ته پوءِ سلهه، دل جي بيماري، مرگهي، نظر گهٽ، دم وغيره مرض ۾ مبتلا ٿيڻو پوندو.
۽ رگو ايترو ۾ نامردي به پهنجو دخل ڪندي ۽ انسان گهر ۾ زال اڳيان به شرمسار ٿيندو. بدني ڪمزوري ڪري دنيا ۾ ڪنهن به طرح ڪارائتو ٿيندو.

ڪيتري وقت کانپوءِ جماع ڪرڻ گهرجي

٢٥ ۽ ٣٠ ورهين عمر ۾ هرڪنهن ١٥ ڏينهن ۾ هڪ دفعو.

٣٠ ۽ ٤٠ ورهين عمر جي وچ ۾ مهيني ۾ هڪ دفعو.

ان ۾ ٻنهي جي جسماني حالت ڏسڻ ضروري آهي. جي ڪمزوري هجي ته عرصو وڌائڻ گهرجي يا ڪجهه وقت صفا ترڪ ڪجي.

ماهواري ۽ گرڀ جي وقت پرهيز ضرور ڪرڻ گهرجي.

گهٽ جماع مان ٿيندڙ نقصان

فائدو آهي ته ڪنهن به ڳالهه جي گهٽائي نقصان رسائيندي آهي. اهڙيطرح جماع جي گهٽائي به نقصانڪار آهي ۽ گهٽيون بيماريون پيدا ڪندي آهي. عام طرح ڪيترن ماڻهن جو خيال آهي ته پنهنجي حق ٻڌي زال سان جماع ڪيترو به ڪهڙي به وقت ڪجي ته جائز آهي ۽ اهو اخلاقي يا مذهبي طرح اهڙو گناهه نه سمجهيو وڃي جهڙو زنا يا جوڪري بازي وغيره.

جاهي مذهب يا اخلاق جماع جي گهٽائي کي گناهه نه سمجهي پر طبي لحاظ کان گناهه آهي. جنهن

پنهنجي ۽ پنهنجي اولاد جي زندگي تباهه ڪن ٿا.
ٻئي چيل آهي ته وقت بوقت ماهرن جماع جي باهت
عرصي لاءِ وقت کي ٻئي گهٽايو آهي، ڇو ته ماڻهن جي
جسماني ۽ تناسلي طاقت جدا جدا آهي. ان حالت ۾
ائين ڪيئن ٿيندو جو هرڪنهن لاءِ هڪڙو اصول
هجي. انلاءِ عقل ته ايترو ضرور چوندو ته جيئن جيئن
انسان جي عمر ۽ طاقت گهٽجي تيئن تيئن جماع جو
عرصو ضرور وڌائڻ گهرجي.

اهو به چيل آهي ته ٻن دفعن جماع جي وچ ٽن
سالن جو عرصو هئڻ گهرجي. ان مان اهو فائدو آهي
ته نه رڳو مرد ۽ زال ۽ سندس اولاد به هرطرح
تندرست ۽ طاقتوارا ٿيندا. پر اهو تڏهن ٿي سگهندو
جڏهن انسان هرطرح کاڌو پوشاڪ وغيره قديم زمانه
وانگر ڪندو ۽ پنهنجي نفس تي ضابطو ڪري سگهندو.
پر موجوده زماني ۾ انهي رفتار کي ڏسي اهو قاعدو
ساڻن لاڳو ڪرڻ مشڪل آهي ڇو ته قدرت به ان ۾
اهڙي لذت رکي آهي جو انسان ٻئي دفعه ڪرڻ جو
خواهشمند ضرور ٿئي ٿو ۽ قدرت جو قانون لتاڙيو
وڃي ٿو. انلاءِ موجوده زماني کي خيال ۾ رکي اڌڙو
وگرام پڌائڻ ضروري آهي.

انکان ولي جيسين ٻچو جمي ۽ کير ڏائي وڌو ايندو آهي تيسين جماع نہ کندا آهن، جي ڪڏهن ٿو ر سان ڏسبو تہ قدرت انسان لاءِ بہ اهوئي قانون مقرر ڪيو آهي. يعني انسان رڳو اولاد جي خيال سان جماع ڪري ۽ وري گرڀ جي وقت کان ولي جيسين ٻار کير ڇڏائڻ جهڙي تيسين جماع نہ ڪري. ان مان ثابت آهي تہ ان دفعن جماع جي وچ ۾ ٽن سالن جو عرصو جيڏڻ گهرجي.

پراڻي طب جا ڪتاب کڻبا تہ انهر بہ اهوئي عرصو جاڳائيل نظر ايندو.

پر پوءِ جڏهن انسان نفساني لذتن جو شائق ٿيڻ لڳو تڏهن ماهرن پنهنجي راءِ بدلائي عرصو گهٽايو، پورهيا ٻارهن مهنا پوءِ ڇهہ مهنا آخر ٽي مهنا عرصو قائم ڪيو. پر اڄ ڪالهہ ڪي ائين ٻہ ڏون ٿا تہ جيسين ماڻهوءَ ۾ جماع ڪرڻ جي طاقت موجود آهي ۽ جماع ڪان پوءِ ڪاهہ ڪمزوري محسوس نٿو ڪري، پلي ڪري. اڄ ڏٺي ۾ جا بندا انسان بہ راضي نظر نٿا اچن. جيڪڏهن ڪمزوري ٿيڻ لڳي ٿي تہ تيڏهن ٿي دوائون ۽ ڪشتہ کائي وري شهوت کي زور ڏيڻ جا ڳالهين ٿا ۽

ٻارڻ توري سندن اولاد هر طرح تندرست ۽ طاقت
هوا. جماع جي اجازت مرد توڙي زال کي پور
جوانيءَ ڪانپوءِ ڏني ويندي هئي، انڪان اڳ ا
شهوتي جذبات لاءِ ۽ انڪان بچڻ لاءِ پوري تعليم ڏني
ويندي هئي.

مطلب ته هو هر طرح حفاظت ڪندا هوا. پر جڏهن
کان اسان پنهنجي خوراڪ، پوشاڪ ۽ رهڻي ڪهڻي
بدلائي ۽ زندگي جو مقصد ئي صرف عيش سمجهو
آهي، تڏهن کان اسين هر طرح ڪمزور ٿيندا پيا
وڃون. هن وقت شايد ڪو اهو سوال پڇي ته ڀلا قدرت
انلاءِ ڪهڙو قانون مقرر ڪيو آهي ته انسان ڪڏهن
تناسلي ميلاپ يا جماع ڪري ۽ پرئين جماع ۽ ٻئي
جماع جي وچ گهڻو عرصو ڇڏي جئن جماع ۽ قدرت
جي قانون تي پورو هلي سگهي.

ان باري ۾ جي قدرت جو قانون ۽ انجو مثال
ڏسڻو آهي ته ڪهڙن جانور کي ڏسي. حيوان ميلاپ
رڳو تڏهن ڪندا آهن جڏهن اولاد جي ضرورت
هوندي اٿن، نر ته نر. نر نرئي ماديءَ جي ويجهو ويندو
آهي نه ماديءَ ئي نر کي نزديڪ اچڻ ڏيندي آهي ۽
هڪ يا ٻن دفعن جماع سان جڏهن گرڀ ٿيندو آهي

هن مان ثابت آهي ته عمر جو رڳو جوڀن جو حصوئي
(٢٠ کان ٥٠ ورهيه تائين) جماع ڪرڻ لاءِ آهي.
۽ اهو به ڪن حدن اندر، جي وقت بوقت بدلايل
۽ سمجهايل آهن.

اڄ ڪلهه ڏسجي ٿو ته نوجوانن شايد انسان جي
عمرئي ٢٠ سال سمجهي آهي. يعني ننڍپڻ ساليءَ
تائين پالبڻ. ١٠ تائين پڙهڻ ۽ راند روند ڪرڻ. ١٥
تائين جلق (مشت زني) اغلام (ڇوڪري بازي) ۽
رنڊي بازي ڪرڻ وغيره. انڪانپوءِ ٢٠ ورهيه تائين
شادي ۽ اسانکي گورين جي تلاش ۽ بازاري حڪيمن
هٿان قوي خراب ٿيڻ ته ته به ڪئين ڀيڙي مرض
۾ مبتلا ٿي خوار خراب ٿي آخر قبر وسائڻ.

نوجوانن کي گهرجي ته سوچن، جو ته قوم جو
عروج حاصل ڪرڻ مٿن ئي مدار ٿو رکي انڪري
انهن ڀيڙين عادتن کان بچي پاسو ڪن جنهن ڪري
ذلت ۽ بدناميءَ جي مٿون ۾ وڃن.

جماع لاءِ قدرتي قانون

اهو زمانو به هو جڏهن ماڻهو هرطرح اصولن تي
هلندا هئا. خوراڪ، پوشاڪ سڀ ۾ ضابطو رکندا
هئا. جوانيءَ جي خرابين کان دور هئا. جنهن ڪري

۲۵ ورهيه تائين ٻچي رانس تين تا ۽ انسان هرطرح
کهيل جهڙيل ۽ طاقت وارو آهي. ان حالت ۾ جهاج
۲۵ ورهيه ڪالپوءِ ئي ڪرڻ گهرجي،

عالمن ۽ ماهرن، انسان جي عمر سراسري ۱۰۰ سال
ليکي آهي ۽ انهيءَ وري چار حصا ڪيا آهن جنهن
عرصي ۾ انسان کي جدا جدا نموني وقت بسر
ڪرڻو آهي.

پهريون حصو ۲۵ ورهيه تائين آهي. هن عرصي
۾ انسان کي کپي هرطرح قابليت حاصل ڪري ۽
برهمچريه جو پالن ڪري.

ٻيو حصو ۲۵ کان ۵۰ تائين آهي. هن عرصي ۾
هرطرح ڪوشش ڪري گرهست جو پالن باقاعدي
ڪري. جنهن اندر اولاد پيدا ڪري ۽ قوم جي
خدمت ڪري.

ٽيون حصو ۵۰ کان ۷۵ عمر تائين آهي. هن
عرصي ۾ دنيا جي عبادت ڪري ۽ خدا کي ياد ڪري.

چوٿون ۷۵ کان ۱۰۰ ورهيه تائين آهي. هن
عرصي ۾ دنيا جي بندگيءَ کانسواءِ مٿس اهو به فرض
آهي ته ٻين کي پنهنجي آزمودي مان واقف ڪري
آئينده زندگيءَ لاءِ راه ٻتائي.

خيال سان هر طرح تيار ٿي جماع ڪن ته انڪي ئي
جماع روا سمجهڻ گهرجي. نه ته اهي حالتون نه، جو
نه ابر ڪجهه نه ڪجهه خود مطلبي لڪل آهي.
اهڙي طرح نه جماع جا ڪئين طريقا آهن وغيره
ڪيتري مدت کان ڪيا وڃن ٿا.

اڄ ڪلهه جماع غير قدرتي جو هڪ ٻه طريقو آهي
جو ڪي مرد زال سان شرمگاهه جي بدران گدا ۾
جماع ڪن ٿا.

انسان جي مزاج، عمر ۽ طاقت جي خيال کان جدا
جدا ماهرن حدون مقرر ڪيون آهن. جيڪڏهن
انسان حدن اندر جماع ڪري ۽ قدرتي فرض جو
خيال رکي ته اهو جماع هر طرح فائديمند آهي. نه ته
اهڙي حالت ۾ ڪنهن به طريقي جماع ڪيل ٻڪنهن
نه ڪنهن طرح ضرور نقصانڪار ثابت ٿيندو. اخلاق،
سوسائٽي ۽ مذهب جي خيال سان جماع رڳو حق ٻڌي
زال سان روا آهي. نه ته ٻي طرح زنا (رنڊيبازي)
سمجهڻ گهرجي.

جماع جي اجازت ڪهڙي عمر ۾ ڏيڻ گهرجي

... ڏين ٻالڪي ۾ ڄاڻايل آهي ته مڙهي جا جهوڙ

۽ آرام محسوس ڪندو آهي، هرطرح جي ٿڪاو
دور ٿي ويندي آهي.

٢- جماع غير طبعي- انسان پورو جوان ٿي چڪو آهي پر شهوت ڪانه ٿي ٿئيس بلڪ ڪڏهن عورت سان گڏ وهڻ يا ڇرچي مسخري ڪري شهوت ٿي اٿيس ۽ انجي زور ڪري جماع ڪري ته انکي جماع غير طبعي چئجي.

هن جماع کانپوء انسان پاڻ ۾ ڪجهه پريشاني معلوم ڪندو آهي ۽ ڪجهه وقت لاء جنس ٻونٽ لاء حقارت پيدا ٿيندي اٿس، بدن ۾ ٿڪاوٽ ۽ ڪمزوري محسوس ڪندو آهي.

٣- جماع قدرتي- جي ڪڏهن جواني آهي ۽ خيال اٿس ته اولاد پيدا ڪريان ۽ انهي ڪره حوس جو خيال نه آهي ته ان ڪري ڪيل جماع کي قدرتي جماع چئجي.

٤- جماع غير قدرتي- جيڪڏهن رڳو هوس جو شڪار ٿي پنهنجي شهوت مارڻ لاء جماع ڪجي ته انکي جماع غير قدرتي چئجي ۽ جو ڪري يءَ کي به جماع غير قدرتي سمجهڻ گهرجي.
جيڪڏهن هئي ڏينهن (زال ۽ ...)

باب ٻيو

زال ۽ مرد جو تناسلي ميلاپ

يعني

جماع جو بيان

جماع ڪڏهن ڪجي، ڪهڙي وقت ڪجي، جماع جو فائدو ۽ جماع جي جدا جدا قسمن بابت ضروري ڄاڻ.

جماع ڪرڻ قدرتي طرح اجازت آهي. جو ته
انساني نسل جو سڄو دارومدار انتي آهي. اڳي ذڪر
ٿيل آهي ته شادي جي ٻين مقصدن ۾ هي به هڪ
مکيه مقصد آهي. اهو پڻ چيل آهي ته شهوتي جذبات
قدرتي ئي پيدا ٿيندا ٿي ۽ جماع سان نه رڳو انسان
نسل قائم ڪرڻ جو ڪم ڪجي ٿو پر ساڳئي وقت
ٻن حدن اندر ڪرڻ ڪري پهچجي درجسماني.
ت به وڌائي ٿو.

ٿو ويو آهي ته ماڻهو انهن ٻن مقصدن کي دل
جماع نه ڪندا آهن پر رڳو لذت ۽ نفساني
پوري ڪرڻ لاءِ. انلاءِ ايترو ڪافي آه

ڪولي هرطرح سيڪاريل هجي ۽ اهڙو انهن واسطي ٻه هڪڙي گهڙي جهڙي رات جي وقت ڪڏهن به سبب کان ٻاهر نه اچڻو هوي.

جماع کان اڳ مرد کي سوچڻ گهرجي ته زال ذات گهڻو ڪري نازڪ مزاج ۽ جلد راضي ٿيندي آهي. انهيءَ ڪري جيترو پريم ۽ مهرباني سان کيس راضي ڪبو اوترو جماع لاءِ جلد راضي ٿيندي ۽ جماع مان پوري لذت حاصل ٿيندي.

اهو پڻ ڄاڻڻ گهرجي ته زال ڪنهن بيماريءَ ۾ اڳيئي مبتلا ته نه آهي. مثلاً: ڪيڙا ته آيل نه اٿس يا ڪا جسماني بيماري ته نه اٿس. انهيءَ گهرجي ته پورو علاج ڪرائي کيس شفاياب ڪجي.

مٿيون ڳالهيون جي ڪي هيڪي هيڪي سرانجام ٿينديون آهن ۽ گهڻو انتظار ڪرڻو پوندو آهي، سي گهڻو ڪري Love Marriage وارن کي هٿ نه ايندڀون آهن. حقيقت ۾ اهي ئي ٻه راليون آهن جي شاستر موجب شادي ڪرڻ سان هٿ اچي ٿيون ۽ جي ٻه لطف آهن، نه نه باقي سلساو ته هر حالت ۾ ساڳيو ئي آهي ۽ جلدئي انسان ٻوءِ دنياداريءَ جي پنڌان ۾ جڪڙجو وڃي.

ادو طريقو آهي ته باقي رات الڳ سمهي، يا جي
نه هجي ته ائين سمهي جئن زال سان نه لڳي
ڪنهن پرارٿنا يا ڪنهن پوتر خيال جو سمرن ڪري
ان ۾ ڪوئي شڪ ناهي ته ڪي ڪي جوڙا پهرين
رات ٿي جلدئي هري هري ويندا آهن ۽ جماع ڪرڻ
لاءِ بيقرار ٿيندا آهن. انهن لاءِ به ادو ضروري آهي
ته پهرين رات جماع نه ڪن، بلڪ ڏاڍيءَ جي بند ڪيءَ
۾ باقي رات بسر ڪن. ان ڪانپوءِ جي ٻيءَ ملاقات
۾ جيڪڏهن هرطرح هريل مريل آهن ته ٻئي جماع ڪن.
ان رات کي "گرڀ دان" جي رات چئبو آهي.
گرڀ دان لاءِ اڳتي هلي بيان ڪبو. جنهن
تي جوانن کي ڪپي ته غور ڪن ۽ ان موجب هلن
جئن ان "وصال جي رات" جو پورو پورو مزو
وٺي سگهن.

سينگاريل ڪوٺي

جنهن وقت زال مڙس کي رات جو سمهارجي ان
... گهرجي ته ڪوٺي بلڪل جدا ۽ خلاصي هجي،
... ي زال مڙس بنا کٽڪي ڳالهائي سگهن. ٻيءَ
... ت ۾ ٻنهي کي کٽڪو رهي ٿو، جنهن ڪري
ٻئي سان دل کولي ڳالهائي ...

مشڪلات کي منهن ڏيڻو آهي. البت اسڪي گهرجي
ته هيڪانبوءَ بربر سان علمي زندگيءَ جي ڪاميابيءَ کي
رسون. هن ڪالبوءَ مهندس اداسي جا ڪ مالڪن جي
وجوڙي ڪري منهن ۾ نظر ٿي آئي، ڪنهن لاءِ
سمجهائي ته هن ڪالبوءَ مهنجا حالت ۾ ڪنهن مالڪن
جا فرض بجا آڻي سگهون ٿا. البت اون ۾ اوهان سان اوڙيءَ
طرحْ دل جڻ مهنجي مالڪن سان مليس. ساڳئي وقت
الين ٻڌ جڳيدس ته مون لاءِ ٻڌ اهيڙي فرض آهن جي
ڪ لوڪي مون لاءِ يا مهنجن مالڪن لاءِ آهن. انهو
اهو مطلب ته آهي ته ٻڙس هڪ ليڪچر ڪري
شروع ڪري ۽ آهستي پيار سان هر طرح ڪيس
سمجهائي ذهن نشين ڪرائي.

مهنجي راءِ آهي ته ٻئي رات جاءِ ڪي ته ڪرڻ
گهرجي. ٻر جي زال سان ٻڙس جلد ئي هري مري
ٻي حجاب ٿي رهي ۽ مٺيءَ طرح ٻرم جي ڳالهين
ڪندي کيس خيال ٿئي ته ٻل جاءِ ڪري. اسي
حالت ۾ جيترو ٿي سگهي، ٻئي رات ٻرم جون
منهون اليون ۽ آئينده سفر لاءِ سوچ ويچار ڪجي.
ٻئي سان رات ٻرم جي ڳالهين ڪندي جي ثبوت
ملڪي ۽ جاهي ته روڪيان ته تمام سو آهي. ان لاءِ

ڪمين رسما آهن. مثلا: سو ڪڙيون، لذيذ
پيٽي جون شيون موجود ڪري زال اڳيان
ڪري. مٺي ۽ نرم سيڄ سان پيش اچي. ج
مسخريءَ ۽ محبت ڀريون ڳالهيون ڪري. اهڙ
خيال ضروري آهي ته انوقت هروڀرو ترائيءَ س
ا رعب ۽ دٻاءَ سان پيش نه اچي. هيا ۾ ڪيترائي
يقا آهن. مطلب ته ڪن اهڙن نمونن سان ڄڻ
ڪري زال تي مڙس لاءِ ڪوبه برو اثر دل تي نه
وهي. اهڙيءَ طرح زال کي پاڻ ڏانهن مائل ڪري
۽ موهي وٺي جنهن ڪري خود بخود حجاب لهي
ويندو. ساڳيءَ وقت پريم سان کيس شاديءَ جو
مقصد سمجهائي ۽ اهو پڻ ذهن نشين ڪرائي ته شادي
نفساني خواهشن پوري ڪرڻ لاءِ نٿي ڪئي وڃي.
بهتر ته ائين ٿئي جو ڪي روحاني ۽ اعليٰ ڳالهيون
۽ مثال ڏيئي سمجهائي ته شادي جسماني ۽ اخلاقي
رقيءَ لاءِ، قومي فرض بجا آڻڻ لاءِ ۽ ٻارن توڙي
رو زندگيءَ کي آسانيءَ سان گهارڻ لاءِ ڪئي
ي ٿي.
کيس اهو پڻ ذهن نشين ڪرائي ته هن ڪانپوءِ
ب هرطرح يڪراءِ يڪمشت ٿي دنيا ج

اوورسيئر ۾ امرا ڪنهن مثال ٿيا آهن جو جوڪرين
ٻاري ڪورٽ ۾ جنهن ڏنو هوندو ته جڏهن ان مقدمي
وڪيل موڪلڻ آهي انڪري عدالت موڪلي اجازت ڏني
ته هن اسو وڪيل ڪري ڇڏيان.

اي نوجوانو! ڪجهه غور ڪريو ته ڪهڙين ڳالهين
جو سبب ڇا آهي. ننڍا ادڪي تڪرار. اهڙي تڪرار ڪري
زال تي شهوت جو غلام ڪيائون. ڪوئي مهمي ها
ته ڪجهه به اهڙي سيمي ڳالهين لاء ذميوار ڪير؟
رڳو مرد. ته اهڙا تڪرار ڪجهه وهي هلي ته ڪڏهن نوبت
اچي ٿي. جو پاڻ زوج جي ٿوري وقت اڳي پاڻ
۾ هٿ سي ورتي وڃي جڏهن جدا ٿين، ڪي
آئينده ڪجهه، ڪي ٽرت وڃڻ جو باعث ٿين.
مٿي ايهي ڳالهين جي منظر تي نصيحت ڪبلوار
اول شروع ڪريون ٿا ته ڪجهه زال ۽ مڙس کي
پهرين ملاقات جو ڪيئن گذارڻ گهرجي.

وال مڙس جي پهرين ملاقات ۽ انجو پروگرام

[illegible] تصوير ته [illegible] مڙس کي ڪبي
[illegible] ڪري
[illegible] ان

وقت جي ڪڏهن ڪو قابل ملي ويس ته واهه نه ته
ڇا ٿيندو؟ سو ٻڌو:—

مڙس جڏهن زال جي خواهش پوري ڪري نه
سگهيو ته پيءُ طرح ڪيس سوڪڙيون، پيار وغيره ڏيئي
ڪيس راضي ڪرڻ شروع ڪيائين. پر زال جا هن
شهوت جي غلام ٿي چڪي هوندي سا ڪٿن ٿي
انهن ڪوڙين سوغاتن مان راضي ٿئي! جڏهن ڏسي
ٿي ته مڙس منهنجي خواهش پوري ڪري نٿو سگهي
ته پوءِ ڪي قدر بي پرواهي اختيار ڪري ٿي. مڙس
وري هر طرح منٿ ميڙ ۽ خوشامد شروع ڪري ٿو ۽
گذريل وقت کي ياد ڪري دل ۾ پڇتائي ٿو.
سا گهڻي وقت زال جا ڪجهه وقت اڳي مڙس کي
هر وقت منٿ ميڙ ڪندي هئي، سندس داسي هئي
سا هينئر ڪيس ڪجهه نٿي سمجهي. ان ڪلڪل
۽ گهڙيءَ ڪري ڪيتريون نالائق زالون شهوت جي
اثر ۾ اندر ئي اندر ناجائز تعلق پيدا ڪنديون آهن ۽
مڙس جي خاندان جاهي پنهنجي خاندان جي مٿي
پليت ڪنديون آهن. ڪي وري ان حالت ۾
آپ گهات ڪنديون آهن. جتي طلاق وغيره جو
رواج آهي اتي طلاق ڏينديون آهن.

ان مان جا حاصل ٿيندو جنهن زال شهوتي ٿيندي ؟ وقت بوقت مڙس کي ان نال لاءِ للڪاريندي رهندي. شروعات ۾ شايد مڙس جواني جي الله ۽ خوشيءَ ڪان ڪجهڙن ۾ ٿي ته مٿي ۾ جو اٿر ٿوري وقت کانپوءِ سندس طبيعت تي پوندو ؟ ان مان جو بڇرو نتيجو نڪرندو، ان جو خيال ڪرڻ ئي ڏهڪار ٿو جڏي.

اهڙا مثال ڪيئين دارين ملندا جنهن اليس پولين زالن کي پورين رات ٿي اهو اثر وهاريو ساڻ ٿوڙي زال لاءِ همت سان ڪڏ ڪولي. جوانيءَ جي جوش ۾ هڪ ئي رات ۾ ۾ دفعا تي دفعا يا روزانو جماع ڪيو، پر نتيجو اهو نڪتو جو رفته رفته منجهائنس طاقت گهٽجي ويئي ؟ زال جي نفساني خواهش ڏن ۾ ڏن وڌي ويئي. ان ڪري زال وري وري مڙس کي [illegible] جماع ڪرڻ لاءِ چڪيو. ڪجهه وقت ته مڙس [illegible] جي حالت ۾ لاچار جماع ڪيو ۾ [illegible] ويئي هلي ته پوءِ خيال پيان سان [illegible] شروع [illegible] ڪير ٻجي دوائون [illegible] دولت وڃائيائين. ان

زال ٿي نفس جو غلام سمجهندي آهي. انو قد
چاهي مڙس ڪيترو به زال سان ٻغلگير ٿئي جهي
جڏهن ته به انکي عداوتي پيار سمجهندي آهي.
هن وقت شايد ڪو اهو اعتراض اٿاريندو ته
زال کي جو پهرئين دفعه درد ٿئي جنهن ڪري
مڙس کي هي درد ظالم سمجهوي ٿي سو ته ڪئن
به اڳي يا پوءِ ٿيندو. سو انهن لاءِ ايترو ڪافي
آهي جو وقت بوقت ظاهر ٿيندو ويندو.
هتي ايترو چوڻ ضروري آهي ته پهرين زال سان
بي حجابي پيدا ڪرڻو ۽ سندس دل تي اهو اثر
وهاريو ته مان ئي تنهنجو دک سک جو ڀائيوار آهيان ۽
مون کانسواءِ ٻيو تنهنجو دنيا ۾ ڪو ڪونهي ۽ ته ٿيندو
بلڪ مان ئي تي ڏيکاريندس. انکانپوءِ بيشڪ اهو
فعل ڪرڻو يا ان لاءِ آماده ڪريوس. ان حالت۾
جيتوڻيڪ درد ٿيندس به ته به محبت ۾ ڀرپور ٿي
دوڙ تنهنجي درد کي ڀلجي ويندي.
اهو ياد رکڻ گهرجي ته زال کي پهرين رات جيڪو
اثر وهاريندا سو وهندو ۽ سڄي زندگي ياد رهندو.
ياد رکو ته جي پهرين رات جماع ڪبو ته سندس دل
تي اهو به اثر وهندو ته شادي معنيٰ ئي اهو جماع آهي.

ڏيندڙن مٿن مالڪن جي وهوري ڪري پريشان
ٿيندي آهي. ساهرا مائٽ ترانون، ڏيرانيون وغيره
ڪري اوقت ڪيتري نه خاطرداري ڪن پر هنجي
اها پريشاني نه ٿي وڃي. هن لاءِ سڀ ڏاريا پيا
نظر ايندا آهن، نه ڪنهن سان بي حجاب ڳالهائي
سگهي ٿي. اهڙيءَ حالت ۾ مڙس جيڪڏهن ڪنهن
اهڙي فعل لاءِ آماده ڪري جوڪ نه هن ڪڏهن
ڪيو آهي يا انجي خبر اٿس. مڙس نه حال ورتو
نه احوال، نه ذڪر ٻڌو يا سڪ، نڪا صحبت ٻري
ڪا ڳالهه، يڪدم ڪري جهليائين جماع لاءِ بوءِ
ٻڌايو نه زال مڙس کي ظالم وغيره نه سمجهندي نه
ڇا سمجهندي؟

ٻيو اها ڳالهه به ياد ڪرڻ گهرجي ته پهرئين
دفعي جي جماع سان زال جي شرمگاه جو اندريون
پردو (ڪنوارپ جو پردو) ڦاٽڻ ڪري کيس تمام
گهڻو درد ٿيندو آهي. اها حالت نه رڳو پهرئين
دفعي سان ٿيندي آهي، پر ڪن کي نه ڪيترا
ڏينهن هرڪنهن دفعي جماع ڪرڻ سان درد ٿيندو
آهي. انڪري ٻه ٽي ڏينهن جدائي جي ڪندي
آهي. جي سڀ ڪن ٻڌو اٿئو ٿيندو آهي ته زال

۽ اسانجي مرد مجرڻ ۾ شڪ پوندس اڌڙا نوجوان
پنهنجي مرد مجرڻ جي ثابتي ڏيڻ لاءِ پورين رات ئي
جماع ڪندا آهن. مطلب ته ڪيترن ئي قسمن جا
اڌڙا گندا خيال آهن جن جي وس ٿي نوجوان پورين
رات ئي زال جي رضا مندي‌ءَ کانسواءِ ئي يا سندس
تيار ٿيڻ کانسواءِ ئي بيوقوفن وانگر اهو فعل ڪريو ڏين.

اجائي ٽڪڙ مان نقصان

سڀ کان وڏو ۽ پوريون نقصان جو ان اجائي
ٽڪر مان ٿئي ٿو سو اهو ته زال مڙس کي پنهنجو
رفيق ۽ همدرد سمجهڻ بدران، سخت دل ۽ خود
غرض سمجهي ٿي. جنهن لاءِ سمجهائڻ ضروري آهي.
عام طرح ماڻهو سمجهندا آهن ته ڇوڪريون
ڪنواري ئي زال مڙس جي ميلاپ وغيره مان واقف
آهن پر ائين ڪونهي. حقيقت ۾ سؤ مان نوي
ڇوڪريون ان فعل ۽ انجي حقيقي ضرورت کان
بلڪل نا واقف هونديون آهن. اهو ممڪن آهي ته
ڪنواري وقت پنهنجي ڪن پرڻيل ساهيرين کان
ڪي قدر ان بابت ٻڌو هجين پر ان هوندي به اهو
ڪي ڪينئي. شادي‌ءَ کان پوءِ ڇوڪري جڏهن
ساهري اچي ٿي ته پاڻ کي ڌاريو ۽ ڌڪ مهمان وانگر
سمجهي ٿي.

تيار ٿيو ہوئي ۽ نقصان ڪان بيخبر رهي ڪم جاري.

٢- ڪيترائي نوجوان جي جن ڪان اڳ ڪن عادتن (جلق، اغلام، رنڊي بازي وغيره) ۾ مبتلا هوا سي ڪن وقت پهچجي زال کي در طرح سيڪاريل ڏسي ہانڻ وساري لڳاتار ميلاپ ڪرڻ وڃن، جو نہ اڳين ڪيل بدڪارين ڪري سندن ارادي جي قوت ۽ اعصابي سسٽم جي ڪمزوري روڪڻ نہ ٿي ڏئي.

٣- ڪيترن نوجوانن جي دل تي اثر ويٺل آهي تہ زال ۽ مرد ڪان هميرا ڪي هيترا دفعہ شهوت وڏيڪ آهي سي ان خيال جي غلط اثر ڪري سمجهندا آهن تہ جيئن ہانڻ زال سان همبستر ۽ ميلاپ ڪرڻ اهو آيا آهن تئين سندن زال بہ آئي آهي. بس بوء تہ زال جي نہ ڏسي ڪري سر خيال يا احساس، جهڙي هٿ ۾ فعل شروع ڪري ٿي بوء پل تہ الڻ نتيجو ڪيترو نہ برو ڪري.

ڪ ڪيترا نوجوان جي لفظڻ ۾ ڪيترين ئي ڪري مردي قوت وغيره وڃائي ويٺا آهن، ڪري گهڻن ... ڪري يا ڪن اجابن ... جي ... دل تي واري ... جي ... همبستر نہ ليا سن

ڏنو وڃيٿو جو هر ڪنهن لاءِ مفيد ثابت ٿيندو.

پروگرام شروع ڪرڻ کان اڳ جن ڳالهين جي ڄاڻ ضروري آهي سي ڏنيون وڃن ٿيون.

نوجوانن جو اجايو خيال غير قدرتي ۽ اجائي نڪتا

اڳي ذڪر ڪري آيا آهيون ته اڪثر نوجوان کي شاديءَ کان اڳ ئي اهو اثر دل تي گهر ڪيو وڃي ٿو ته شادي معنيٰ نفساني خواهشن جي پورائي پس انڪري ئي شادي جي پهرين رات ئي نفساني خواهش کي پورو ڪرڻ ۾ ديرئي ڪونه وجهندا آهن ۽ اهو به نه سوچيندا آهن ته انهن ڪهڙو برو نتيجو نڪرندو. ان مان ڪي نڪرجا نتيجا هيٺيان آهن.

١- شاديءَ رات پهرين ملاقات جنهن لاءِ جوان ڪيتري وقت کان انتظار ڪيو ۽ انکان اڳ جو لمبو عرصو مشڪلات سان پورو ڪيو، جنهن ملاقات ۾ پنهنجي خواهش پوري ڪرڻ لاءِ ڪٿين رڳون رٿيون. ان جي اچڻ ڪري مدهوش صبر نڪري وڃي. ڀرپور جوانيءَ جي مستي ۽ شهوت جي غالب پوڻ ڪري پاڻ روڪڻ مشڪل ٿيو پوي ۽ يڪدم نفس جو غلام ٿي پوتعي پاڻ شرط انساني مطلب لاءِ

ڏني ويندي آهي يا جائز سمجهي ويندي آهي، ان
ڪري اِن مان ڪئين برا نتيجا نڪرندا آهن. جو
ته ننڍي ڄمار ۾ اُمنگ ۽ جوانيءَ جا خواب پورا
ٿيندا آهن جنهن ڪري اُهي عمريءَ ۾ ڪالهه ڪيترائون
پلون ٿيندڙيون آهن.

گندن ڏوان ۽ ٻڌل ڳالهين جي اثر ڪري سمجهندا
آهن ته هن رات اسانکي رڳو همبستر يا تعلقي ميلاپ
لاءِ ئي ڪيو ويو آهي ۽ شادي يا ٻيراون ميلاپ
انسانی خواهش پوري ڪرڻ لاءِ آهي.

اسانجي [illegible] قوم جي بهت ۾ زياده
حياداري ۽ شرم [illegible] ان لاءِ هن ميلاپ بابت ٻڌائڻ
يا سمجهائڻ [illegible] سمجهندا آهن. پوءِ جاهي
[illegible] جواني جي زندگي برباد

پاڱو ٻيو

باب پهريون

شاديءَ کانپوءِ ملاقات ۽ ان لاءِ ضروري هدايت

پهرئين ڀاڱي ۾ شاديءَ جو مقصد ۽ حالتن بابت بخوبي چاڻايل آهي ته ڪهڙين حالتن ۾ شادي روا آهي ۽ ڪهڙي ڇوڪريءَ سان شادي ڪرڻ گهرجي انلاءِ ڪهڙيون ڳالهيون ڄاڻڻ گهرجن وغيره.

شاديءَ جي پهرين رات

شاديءَ جي رسمن ادا ڪرڻ کانپوءِ گهوٽ ڪري مڙس جي گهر ڇوڪري ۽ ڇوڪريءَ جو ميلاپ (ملاقات) ڪرائي ويندي آهي جا گهوٽ ڪري رات جو ٿيندي آهي.

جيڪي ته گهوٽ ڪنوار هندستاني رواج موجب هڪ ٻئي جي شڪل، عادت، خيال وغيره کان غير واقف هوندا آهن انلاءِ هنکي پهرين ملاقات سڏبي آهي. عام طرح نوجوان کي شاديءَ جي متعلق پوري خبر، مقصد وغيره جي ڄاڻ نه هوندي آهي ۽ نه ڪ

شرمگاهه تي وار اڀريل نظر ايندا آهن. انڪانسواءِ ٻالپڻ
جي بيپرواهي ۽ ناداني بدران شرم، حياءُ ۽ نزاڪت
وڌي ويندي آهي. ڇوڪريءَ جي هلت ۾ ڪجهه
خاوت شامل ٿيو وڃي ۽ ڇوڪري خود پاڻ ۾ ڪئين
بدليون محسوس ڪري ٿي.

تناسلي عضوا جي هيٺين هر طرح لئي تيار ٿيا آهن
تن ۾ به جماع لاءِ خواهش جاڳي ٿي. ڇوڪريءَ جي
رغبت مردن ڏانهن وڌي ٿي.

ڇوڪرين لاءِ هي وقت تمام نازڪ آهي، جڏهن
هر طرح ۽ هروقت بدي ۽ نيڪيءَ جي جنگ لڳي
ٿي. انڪري اولاد کي بچائڻ لاءِ مائٽن جو فرض آهي
ته اولاد کي سٺي تعليم، نيڪ صحبت ڏيئي، پوري
نگهباني ڪن. جي مائٽ هنوقت ٻار جي نازڪ
خيالن کي نه جاچي ۽ ان لاءِ ڪو تدارڪ نه ڪندا
ته پوءِ ممڪن آهي ته ڇوڪريون جي دنيا جي
بدڪارين ۽ لاهين چاڙهين کان بيخبر آهن، ڪنهن
چار ۾ ڦاسي پاڻ ۽ مائٽن کي تباهه ڪن. انڪري
هنوقت مائٽن جا فرض ڪي قدر اڳي کان
وڌيل آهن.

پهريون ڀاڱو سماپت

۽ ڪنهن قسم جي ورزش يا جاکوڙ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.

ب- ڪنهن به قسم جي سخت پورهئي يا دماغي ڪم کان پرهيز لازمي آهي. مطلب ته هر طرح آرام وٺڻ گهرجي.

ڇوڪرين ۾ بالغ پڻ جون نشانيون ۽ مائٽن جا فرض

ڇوڪرين ۾ سڀ کان وڏي نشاني آهي حيض (ڪپڙا) اچڻ. جنهن جو مطلب آهي ته هاڻي ڇوڪريءَ جي عضون ۾ آنا تيار ٿي رحم ۾ وڃن ٿا. اهي ئي آنا اڳتي انساني نسل قائم ڪرڻ لاءِ پوري مدد ڏين ٿا. گويا قدرت هاڻي ڇوڪريءَ کي نسل پيدا ڪرڻ لائق ڪري ڇڏيو آهي.

اڳي ٻڌايو ويو آهي ته حيض جو اچڻ ملڪن جي آب هوا کاڌي خوراڪ وغيره تي آهي. ان جي مطابق ته جدا جدا عمر ۾ حيض اچي ٿو ۽ بالغ ٿين ٿيون.

هندستان ۾ گهڻو ڪري بالغ ٿيڻ جو وقت آهي ۱۴ يا ۱۵ ورهيه. هن عمر ۾ قدرت جي قانون ڪري بدن هر طرح خوبصورت ۽ ٺهيل جهڙيل نظر ايندو.

ٻيمارين جو امڪان آهي.

حيض جي وقت ضروري هدايتون

حيض جي وقت هيٺين هدايتن تي هلڻ گهرجي.

١- هن وقت جماع ڪرڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. جيڪو تہ جماع ڪري تہ فقط زال کي زيادہ رت ايندو آهي، پر مرد کي بہ آتشڪ وغيرہ مرض جو امڪان آهي.

٢- حيض جي وقت زال لاءِ سنان ڪرڻ ڇڏڻ ضروري آهي. جي زالون ان وقت ۾ هر طرح سردي وغيرہ جي پرهيز نٿيون ڪن، تن کي حيض بعد تي وڃڻ جو امڪان آهي ۽ پوءِ سفيد رطوبت اچڻ لڳندي آهي، جنهن کي ليوڪيوريا جي ٻيماري چوندا آهن. انڪانسواءِ ٻيون بہ ٻيماريون هنين سببن کان ٿي پونديون آهن. انلاءِ لازم آهي تہ انوقت ۾ هر طرح تمام گرم ۽ سرد شين کان پرهيز ڪجي.

٣- حيض واري زال کي ڪپي تہ انوقت ۾ قبضي ٿيڻ نہ ڏئي، انلاءِ هلڪو جلاب ڪم آڻي تہ ڪو خطرو ناهي. ڪي زالون وري هن وقت ۾ گندا ڪپڙا ڪم آڻينديون آهن، ۽ ڪپڙا چڪي ٻڌنديون آهن انلاءِ ڪپڙن جو صاف هجڻ ۽ پوري طرح ٻڌڻ ڏانهن ڌيان ڏيڻ ضروري آهي.

شرمگاهه ۾ ڪجهه خارش، بخار، پيٽ جو ايڙ ملڻ
يا گهٽ لڳڻ، پيشاب زياده اچڻ ۽ پستان جي چوٽي
ڪارا ٿيڻ ۽ پيٽ جون ڏيئون ٿائين اچي رطوبت
اهڙي ريت ٿيندي آهي ۽ آهستي آهستي ٿورو رت ۾
اچڻ لڳندو آهي. شروعات ۾ نه ڪجهه وقت باقاعدي
ٿيندو آهي ۾ ڪن حالتن ۾ نه ٿي مهينا بند ٿي وري
جاري ٿيندو آهي.

جيڪڏهين حيض ڪنواري باقاعدي اچڻ شروع نه
ٿئي يا ٿيو آهي ته ان حالتن وري شادي ڪرڻ کان
پوءِ جاري ٿيندو آهي. اهڙيءَ کي خيال ڪرڻ
نه گهرجي.

جوان زالن کي، جن جي شادي ڪيل هوندي
آهي، انهن کي ۾ حيض اچڻ کان اڳ ڪجهه ڪجهه
سستي ۽ دل گهٻرائڻ لڳندي آهي. ڪن کي
نه بخار ۾ ٿيندو آهي. حيض جي وقت ۾ پياس
زياده ۽ پيشاب زياده لڳندو آهي.

جن زالن جو حيض ۴۵ يا ۵۰ ورهين جي ڄمار ۾
بند ٿي ويندو آهي، انهن کي ۾ ان مقرر ڪيل وقت
لي ڪي قدر مٿيون اڪليون ٿينديون آهن.

اهو ياد رکڻ گهرجي ته حيض جو باقاعدي اچڻ
تندرستيءَ جي نشاني آهي، نه نه ايءَ حالتن ڪيترن

کي سٺن ڏينھن تائين بہ هلندو آهي. حيض ۾ گھٽتو
ڪري رت جو انداز اٽڪل ٿورو ٿيو اچي ٿو پر ڪن
بيمارين يا ضعيفيءَ جي حالت ۾ گھٽ وڌ بہ ايندو
آهي. رت جو رنگ پھرين ڏينھن ڪجھ زردو
ٿئي ٿو پوءِ ٿري ڳاڙهو اچڻ لڳي ٿو.

عام طرح حيض ۴۵ ورهيہ تائين ايندو آهي ۽
پوءِ قدرتي بند ٿي ويندو آهي. ڪن ڪن کي
تہ ۵۰ يا ۶۰ ورهيہ تائين بہ هلندو آهي. اهو بہ ياد
رکڻ گھرجي تہ جيسين زال کي حيض ايندو رهندو
تيسين گرڀ ٿيڻ جو امڪان آهي.

ڪي اهڙا بہ اتفاق ٿيا آهن تہ حيض بند ٿي ويو
هجي ۽ زال بيمت سان ٿي پوي پر پوءِ وري ويہ
ڪانپوءِ حيض جاري رهيو آهي.

حيض اچڻ جون نشانيون

پھرين پھرين جڏهن ڇوڪريءَ کي حيض ايندو
آهي تہ هيٺيون نشانيون ظاهر ٿينديون آهن.

بدن ۾ ٿڪاوٽ ۽ سستي معلوم ٿيندي آهي.
ڪن ڪمزور ڇوڪرين کي تہ گھٻراهٽ، دل جي
ڪمزوري ۽ بدن ڀي ڀري معلوم ٿيندو آهي.
ڪن ڪن ڇوڪرين کي تہ دستريا بہ ٿي پوندي

سمجهڻ گهرجي.
هاڻي وري ڪن معلوم ڪيو آهي ته گرڀ جي وقت
اهو رت ٻار جي خوراڪ ۾ ڪم ٿو اچي ۽ باقي
جهڪي بچي ٿو، سو وهم وقت خارج ٿيو وڃي ۽
جيسين ٻار ٿڃ ڌائي ٿو تيسين وري استان ۾ کير
پيدا ڪرڻ ۾ ڪم اچي ٿو.

حيض ڪهڙي وقت شروع ٿو ٿئي

هي جدا جدا ملڪن جي آب هوا، رهڻي ڪهڻي
ڪاڍي خوراڪ جي ڪري جدا جدا عمر ۾ اچي ٿو.
گرم ملڪن ۾ ١١ يا ١٢ ورهيه ۾ ۽ سرد ملڪن
۾ ١٧ يا ١٨ ورهيه ۾ شروع ٿئي ٿو. شهري ۽
اميرن جي ٻارن کي ڳوٺاڻن جي بنسبت ۾ جلد
اچي ٿو.

گهڻو ڪري هر ڪنهن تندرست زال کي هر ڪنهن
٢٨ ڏينهن ڪانپوءِ حيض ايندو آهي. ٻر اهڙين به ڏٺو
ويو آهي ته ڪن کي ٢٤ ڏينهن ۽ ڪن کي ٣٠
يا ٣٢ ڏينهن ڪانپوءِ پڻ اچي ٿو. هي (حيض)
هميشه پوري مدت ڪانپوءِ مقرر ڏينهن تي اچي ته
سٺو، نه ته ڄاڻجي ته دلت ۾ بيماري جو سبب سمجهڻ
گهرجي. حيض گهڻو ڪري ٣،٤ ڏينهن هلي ٿو. ڪن

ٻرٽيل حالت ۾ هر ڀڃي ٺڪرر ڏيئن ني ايندو آدي

جنهن کسي جدا جدا ملڪن ۾ جدا جدا نالن سـ

سڏيندا آهن. مثلاً سنڌ ۾ ڪپـڙا اجرڪ، ٻوٻي

سرميلي اجرڪ، پنجاب ۾ ماهواري اجرڪ، بينگال

آرتو ڦول اجرڪ وغيره.

هن کان اڳ زناڻ مٿي جي ڪيڙن بابت هدايل آدي

۽ انهن جي تيار ٿي نڪرڻ ڪري رت جاري ٿئي

ٿو. جنهن جو رخ زناڻ تداسلي ٻئون ڏانهن ٿئي ٿو

جنهن کي حيض چئجي ٿو.

هن جو رنگ ڳاڙهو يا ڪجهه ڪارائڻ ني مائل

ٿيندو آهي. هن ۾ ڪجهه بدبوءِ ۾ ٿئي ٿي. ڪن

حالن کي تمام ڇڏو پاڻي وانگر رت ايندو آهي جو ۾

حيض جو رت آهي.

قديم زماني ۾ جونڊا هئا ته حيض جنڊ جي اثر

کان ايندو آهي. ۾ اها ڳالهه ڪيتري قدر سچي

آهي سو معلوم ٿي نه سگهيو آهي. ۾ جنڊ گرهڻ ۾

ساڄ گرهڻ جو اثر گريوتي زال جي ٻار تي ضرور

ٿئي ٿو. ڪن جو چوڻ آهي ته حيض رستي زال جي

گرهاش نڪري ٿي. ڪي چون ته حيض جي اجرڪ

کي ٿي چوڪريءَ جي بالغ ٿيڻ جي نشاني

خارج ٿيڻ شروع ٿيندو آهي. ڇي آنو رحم ۾ انوقت
پهچي ٿو جڏهن وقت حيض جو رت بند ٿئي ڪي ٻه
ڏينهن ٿي ويندو آهي.

حيض جي وقت جماع ڪرڻ نه فقط بيماري جو
سبب آهي پر گهرب جي خيال سان به بيوقوفي
آهي. جو نه آنو حيض بند ٿيڻ کانپوءِ رحم ۾ پهچي
ٿو ۽ گهرب لاءِ دن ٿيندو جڏهن اهو آنو رحم ۾ موجود
هوندو ۽ مرد جي مني جا ڪيڙا وڃي ان سان گڏبا.

جماع لاءِ مناسب وقت خاص ڪري گهرب جي
خيال سان هنتو ڪن حيض کان پوءِ آهي ۽ گهٽي
۾ گهٽ ١٢ يا ١٤ ڏينهن نه ڪي پوءِ اهو جيورو خارج
ٿيو وڃي.

زال جي سنڌ ٿيڻ جو سبب يا نه خصمين جي
ڪمزوري آهي جي اهي آنا تيار ڪري نٿا سگهن
يا سنڌس رحم ۾ پردو نه آهي جو آنن کي جهلي.
جو سبب پوءِ آنو رحم ۾ اچيو وڃو موٽيو وڃي.
اهو ياد رکڻ گهرجي ته آنن جو اچڻ يا پردي
سميت وقت کانپوءِ موٽي وڃڻ زال مخصوص نه
ڪندي آهي.

حيض جي هر ڪنهن بالغ زال کي ڪنواري يا

آنو جڏهن تيار ٿيندو آهي ته سندس خانو ر
سان ڀريل ۽ سڄيل هوندو آهي ۽ ان خاني کي ڦاڙي
ٿوءِ آنو ٻاهر نڪرندو آهي ۽ جڏهن ئي هي آنو ٻا
ايندو آهي تڏهن نالين جو پردو کين گرفتار ڪيو
سو گهڻو جهلي، ۽ رحم ڏي ٿو ڪلي، جنهن لاءِ وڌيڪ
گرڀ جي باب ۾ ذڪر ايندو.

ڏٺو ويو آهي ته هن آنن جي پيدائش ڪنواري
تـوري ٻرٽيل زال ۾ ۵۰ ورهين تائين پيٽي ٿئي.
بشرطيڪ ڪا اهڙي بيماري نه ٿئي. مثال رحم جون
بيماريون، سلهه ۽ بواسير وغيره. گهٽو ڪري هي
آنا ۲۸ ڏينهن اندر هر هڪ تيار ٿيو پوي ۽ پوءِ خار
ٿئي. جنهن ڪانپوءِ هٿي جو تيار ٿيڻ شروع ٿئي
آنا وري رحم ۾ پهچي هڪ قسم جي پردي ۾ ڦاسيو
وڃن. جو قدرت ان لاءِ رچيو آهي نه ته اهي حالتهر
جيڪر ڪجهه وقت رهي ڏالين رستي واپس وڃي
ليو ها. هي آنو ان پردي ۾ ٽاتل گهٽي ۾ گهٽو ۱۲
جنهن رهي سگهي ٿو. ڪن حالتن ۾ نه ڪن ڪلاڪن
پوءِ نڪريو وڃي. هي آنو نڪرڻ وقت ان پردي
وقت ئي نڪري ويندو آهي. جنهن وقت جڏهن آنو
ڏي ويندو آهي تيڏهن سانگي وقت حيض جو

باب ڏهون

زنانه منيءَ جا جيوڙا ۽ حيض

اڳي اسين زنانه منيءَ جي ڪيڙن بابت ٿورو
جٽي آيا آهيون. هتي انڊاءُ اسپلوار بيان ڏجي ٿو.
خصين بابت جيڪي آهي ته اهي آنا (ڪيڙا) ٺاهين ۽
خارج ڪن ٿا. جيڪڏهن خصين جي انهن خانن
۾ جن ۾ اهي آنا رهن ٿا، غور سان ڏسبو ته هرهڪ
آنو هڪ اجي رطوبت ۾ گهيريل نظر ايندو. هڪ
آنو هڪ خاني ۾ ٻالبو نظر ايندو. ساڳئي وقت ٻيا
آنا وري ننڍي وڏي ٿيڻ ۾ مدد ڪندا آهن يعني
هڪ وقت ۾ هڪ ئي آنو بلڪل تيار
ٿي ٻاهرين رستي رحم ۾ ايندو آهي. هي آنا ٻه ٻڪين
جي آس وانگر ٿين ٿا، ٻر ٻڪين جا آنا خيرد ئي ٻڪي
ٿيندا آهن ۽ هي مرد جي منيءَ سان گڏجي ٻوءِ
انساني جسم ٺاهيندا آهن. هنجي قطر انچ جي ١٢٠|
ٻتي ٿيندي آهي ۽ مڪمل آنو ڦاڪڻيءَ جي مٺي وانگر
ٿيندو آهي. هن جو مرد جي منيءَ سان گڏجي
انساني جسم ٺاهڻ گريب جي بيان ۾ اڳتي ملي بيان ڪبو.

...ير پئدا ٿئي ٿو، جو ٻار جي پالنا لاءِ
ضروري آهي.
زال جي پستان جي مٿئين حصي کي جوپڙ...
انگريزيءَ ۾ Nipple چئبو آهي. جنهن ۾ جو ڏ...
ٿورا گهنڊ ٿيندا آهن. هن جو رنگ جوانيءَ ۾ ٿو...
گلابي ۽ ڪارڻ ٿي ويندو آهي، ۽ ٻار ڄڻڻ کانپو...
ڦري ناسي ۽ پوءِ ڪارو ٿيندو آهي، جو هميشه اڀروئي
رهندو آهي.
جڏهن ڪن سببن کان پڻ ٿڻون تي ۾ اثر ٿئي
تو ٿڻن هن تي ۾ ٿئي ٿو.
پستان جي خوبصورتي ڪيترن سببن ڪري گم
ٿي وڃي ٿي يا گهٽجي ٿي، جي هيٺيان آهن:
مثلاً سٽيج تي ڊانس ڪرڻ، قبضيءَ ڪري،
گهڻو ۽ سخت پورهيو ڪرڻ ڪري، مردانين رانديون
ڪرڻ ڪري يا دٽ سان ڇير ڇاڙ ڪرڻ ڪري
اهڙن ۾ قدرتي خوبصورتي نه ٿي رهي ۽ ايتري
ڪشش نه ٿا ڪن.
پستان کي خوبصورت بنائڻ يا اتڪيلن کي وري
اڳي حالتم آڻڻ لاءِ خاص ڪثرتون آهن. جي اڳتي
بيان ڪبيون. انهن تي عمل ڪرڻ سان زالن
جا ٿيون خوبصورت ۽ ڪشش واريون ٿيون...

ٿا ٿين.

سڀ ٻار ۽ مٿان ڪڇوڙا ۽ ۽ گولائيءَ ۾ ٿي، جي
تمام خوبصورت ۽ ڪشش وارا ٿين ٿا.

بالغ ۾ مرد ۽ زال جا ٻستان ڪڇوڙا ھوندا آھن.
ان ڇوڪري جڏھن وڌندي ويندي تڏھن ھي اڀرندا
رھندا. گرڀ وقت ۽ کير پيارڻ جي زماني ۾ تمام
گھڻو وڌندا آھن.

ٻستان ۽ رحم جو ڏاڍو ۾ تمام گھڻو لاڳاپو آھي.
ڇوڪريءَ ٻستان کي مالش ڪرڻ تہ رحم ڪاٺ شروع
ڪندو. جڏھن زال جي ان عضون کي ھٿن ۽ مالش
ڪرڻ سان منھنجس شھوت ۽ جوش جاڳي ٿو. تڏھن
ٻستان جي مالش تمام اثر واري ٿئي ٿي ۽ زال ۾ گھڻي
شھوت پيدا ڪري ٿي.

جڏھن مرد ان کي ڇھي ٿو ۽ مالش ڪري ٿو تہ
رحم ۾ حرڪت پيدا ٿئي ۽ زال جماع جي خواھشمند
ٿئي ٿي.

ٻستان جو ننڍو يا وڏو ھجڻ ۽ خوبصورت يا
سخت ھجڻ سو زال جي مني ۽ جيئن جي جوھر جو
جمع ٿيڻ ۽ ان جي گھٽ وڌ تي منحصر آھي.

ھرڪ ٻستان ڪيترن حصن ۾ ورهايل آھي جن

ختم ٿين:

حدن ۾ سخت تنگ ٿئي ٿو جو رحم ڏانهن سو
خصيئن ڏانهن ڪجهه ويڪرو هوندو آهي. هر
هنن اصل خصيئن ۾ ڪليل ٿئي ٿو جڏهن ۾ جهال
پردو ٿئي ٿو ۽ آنا جڏدن پنهنجا گهر ڦاري نڪر
تا ته انهن کي پردو جهليو ڦاٿو ڪري، ۽ خو
خارج ٿيڻ ڪانپوءِ نالين ۾ گهڙڻ لاءِ رستو ڏئي، جتان
دو رحم ۾ اچيو داخل ٿين. مطلب ته هنن پردن
جو ڪم آهي آنن کي ٻئي پاسي وڃڻ کان
روڪي نالين رستي رحم تائين پهچائڻ.

٦- پستان (ٿڃ). ان ۾ ڪوئي شڪ ڪونهي ته
زال جي شڪل کان ۾ وڌيڪ زياده ڪشش ڪندڙ ۽
سيد س جوانيءَ، حسن ۽ جمال جي ثابتي ڏيند
ٿي پستان ئي آهن. هنن جا ٽي قسم ٿين ٿا.

ا- ٻار ڪان ٿلها ۽ مٿان سخت. اهڙا پستان هندستاني
زالن ۾ هوندا آهن ۽ اهي زالن ۾ زياده ڪشش جوڙ
رڪز آهن.

٢- ٻارن کي کير پيارڻ ۽ مردن جي ڇيڙ ڇاڙ
هلڻ ڪري وڏا ٿي پوندا آهن ۽ گوڙهين وانگر
ڪندا نظر ايندا آهن جي اهڙا ڪشش جا

زنانه خصيتا رڳو آنا پيدا ڪندا آهن، پر مردن وانگر جئن مردن جي مني خصيتن مان نڪري وري رت مان گڏجي بدن جسماني ڪم ۾ مدد ڏيندي آهي، تئن زالن ۾ به سندن خصيتا ادو ڪم ڪندا آهن، جيسين زال پوري بالغ نه ٿي آهي.

هنن آنن جو ويڪ دلچسپ احوال اڳتي ملي ڏيو. هتي ايترو ضروري آهي ته جڏهن زنانين مني تيار ٿي ۽ آنا پچي تيار ٿي خاص مان نڪري مني ڪٽي ويندڙ نالين (Fallopian tubes) رستي رحم ڏي ويندا آهن ته هڪ پردي ۾ اٽڪي پوندا آهن، جو پردو ڪين ڦاڙي ڪري ڇڏيندو آهي ۽ جيسين ادو جون (جو آنا پهچڻا گهر ڦاڙي نڪرندا آهن) خارج ٿئي، جنهن ڪي حصن (ڪيڙا اڃا) جوندا آهن، پوءِ پردو هتي ويندو آهي ۽ آنا نالين رستي اچيو رحم ۾ پون ۽ جي اهي آنا جو مطلب مردان مني جي جيوڙن سان ٿي وڃي، ته هڪ يا وڌيڪ بار گربهه ۾ تيار ٿيڻ شروع ٿيندا آهن.

ھ (مني ڪٽي ويندڙ ناليون (Fallopian tubes

جي ناليون ، خصيتن مان نڪرن ٿيون ۽ رحم جسم جي ٻنهي پاسي اچيو وري خصيتن ۾

ڇڪيو آهي. ٿين ٻه زنانه ٻڪيءَ جا جوڙا ٿين ٿا. جن
کي Ovam يا آنا ڇڪيو آهي. هي به مردن وانگر
ڳالهين ۾ نه ٿين ٿا.

هي رحم جي ٻنهي پاسي مضبوطي سان ڳنڍيل
آهن. هرهڪ ڊيڊ انچ ڊگهو ٻه انچ ويڪرو ۽ اڌ
انچ ٿلهو ٿئي ٿو. شڪل ۾ مردن جي خصيئن
وانگر ٿئي ٿو.

هن کي جي جيري ڏسبو ته ماڪيءَ جي مانارين
وانگر نظر ايندو. جنهن ۾ ڪئين خانا هوندا ۽ هرهڪ
خاني ۾ هڪ هڪ جيوڙو (آنو) اڇي ريشي ۾ گهيريل
نظر ايندو. هي اڇو ريشو ڪڪڙ جي آنيءَ جي اڇاڻ
جهڙو هوندو آهي.

ٻالپڻ ۾ خصيتا تمام ننڍا هوندا آهن ۽ ڪم ڪونه
ڪندا آهن. ٻه جواني شروع ٿيڻ سان مضبوط ڪئين
تيز ٿاريون ٿينديون آهن ۽ ٻنهيءَ ۾ آنن جي پيدائش
شروع ٿيندي آهي.

آنا تمام گهڻي تعداد ۾ پيدا ٿيندا آهن. ٻه بالغپڻي
وقت اٽڪل ۳۰۰۰۰ کن هوندا آهن ۽ ٻوءِ اهي
هڪ ٻئي کي پالڻ ۾ ڪپي ڪاڇي ڪي سؤ وڃي بچندا
آهن. جي انساني نسل جي ڪم اچن ٿا.

ٿو. هنکي انگريزيءَ ۾ Mouth of the uterus چوندا
آهن. هي ڪنواريءَ جي حالت ۾ گول ۽ ڪي ٻار جي
ڄمڻ کانپوءِ شڪل بدلائيندو آهي. ٻار ڄڻڻ کان اڳ نرم
ٿئي ٿو ۽ ٻار ڄڻڻ کانپوءِ ڪجهه سخت ۽ ڪورو ٿئي
ٿو. هن مان ئي مرد جي مني رحم ۾ داخل ٿئي ٿي
جا پوءِ ٻار ٿيو پوي.

بدقسمتيءَ کان ڪن زالن کي رحم ٿئي ئي ڪونه
۽ جي هجي ته پوريءَ حالت ۾ نه. نه ان حالت ۾ ٻار
ٿي نه سگهندو آهي. انکي سدي يا وانجهه چوندا آهن.
ڪن ۾ ٻه رحم ٿيندا آهن ۽ ڪن جي هڪ رحم
۾ ٻٽي ٻار به ٿيندا آهن. گهٽي جاڪوڙ ۽ ٻار ڪڍڻ
ڪري يا پس اڻپ سهڻ ڪري يا اجائي آسڻ سان
جماع ڪرڻ ڪري هي نازڪ عضوو ڪيترين خطرناڪ
بيمارين ۾ ڦاسي پوندو آهي يا نه پنهنجي جاءِ تان
ٽري ويندو آهي ۽ ڪيترين تڪليفن جو باعث بڻبو
آهي جن تڪليفن بابت اڳتي ملي ذڪر ڪبو.

٣- زنانه خصيئه اڳي ٻڌايل آهي ته مردن ۾
خصيئا مني ناهڻ جو ڪم ڪن ٿا ۽ انکي آلت لائين
پهچائين ٿا. ايئن زالن ۾ به خصيئا ٿين ٿا. جن جو
ڪم وغيره ٻڌائجي ٿو. هنن کي انگريزيءَ ۾ Ovaries

رحم جي مٿئين حصي کي رحم جو آخري سرو ۽
انجي ميدان جو مٿئين جي بنسبت سوڙهو آهي، جسم
رحم چئبو آهي ۽ انجي ميدان تنگ حصي کي گردن رحم
چئبو آهي. هن ۾ ٽن هنڌ سوراخ ٿين ٿا ۽ اهي جن ۾
هڪڙيون ناليون اچي داخل ٿين ٿيون. جن ۾ ذڪر
اڳتي ايندو ۽ هڪ ۾ اندام نهاني اچيو پوي، جنهن
کي رحم جو منهن چئبو آهي.

گردن رحم هن جو ذڪر ڪرڻ ضروري آهي
هن کي انگريزيءَ ۾ Neck of the Uterus چوندا آهن،
جئن مردن جي عضون کي ڇهڻ ۽ مهٽڻ سان شهوت جاڳي
ٿي، تئن زال جي ۾ عضون سان ساڳي حالت آهي. انهن
عضون ۾ رحم گردن جا فرج ۾ اچيو داخل ٿئي سا ۾
خاص شهوت جا ڳائڻ لاءِ جڳهه آهي. جيڪڏهن مرد
جـــي آلـــت جماع وقـــت هن ســـان نـــہ لڳي
تہ جيڪر زال کي لذت نہ اچي. انڪري جي مرد
جي آلت ننڍي هجي تہ جماع وقت ڪمر هيٺان وهاڻو
رکڻ گهرجي. جنهنڪري رحم ٻاهر ٿي اچڻ ڪري
زال کي لذت ايندي ۽ ٻئي طرف خوش ٿيندا.

جنهن هنڌ اندام نهاني اچيو پوي انکي رحم جو
منهن چوندا آهن. هناجي منهن ۾ هڪ سوراخ ٿئي

٣- رحم يا ٻچہ داڻي ڍي زال جو مکيہ عضوو
آهي جنهن کي uterus چوندا آهن. ننڍي هوندي هن
جي شڪل گول ٿئي ٿي؛ جوانيءَ ۾ ناسپاتي وانگر
ٿئي ٿي جنهن ۾ حمل يا گرڀ ٿئي ٿو؛ ٻار ڪيترو وقت
ڏائين جدا جدا شڪليون بدلائيندو رهي ٿو؛ آخر ۾ جنم
وٺي ٿو. هي مٿان جي ٻنهيان؛ وڏي آنڊي جي
سامهون ڦرح جي مٿان سان ڳنڍيل ڇڻ ٻنهي انهن
جي ڏوريءَ تي رهي ٿي. هي ڪن ڏارن سان
لٽڪيل ٿئي ٿو، جنهن ڪري زال جي حرڪت
ڪري هن ۾ ڦير ڦار لڳي ٿي. جڏهن نہ ڦيٿيءَ جي
حالت ۾ آندن تي زور اچڻ ڪري اڳيان يا پٺيان
ٿي ويندي آهي مطلب تہ هن جي حالت وقت
بوقت بدلجي سگهي ٿي. هونءَ تہ هنجو وارن
ڪنواري ڇوڪريءَ ۾ ٽي انچ ڊگهو هوندو آهي ۾
گرڀ جي حالت ۾ وڏو ٿيو وڃي؛ مٿس هيڏو سارو
ٻار سمائجيو وڃي. ۾ ٻار نڪرڻ کان پوءِ قدرتي
سسيو وڃي؛ ٻي ڀيڻ کانپوءِ اصلي حالت ۾ اچيو
وڃي. حيض جي وقت ۾ ٻہ هي ڪجھ قدر وڏو ٿيندو
آهي. وڏيءَ عمر ۾؛ حيض بند ٿيڻ جي حالتم ۾
سڪل ننڍو؛ زرد رنگ جو ٿيندو آهي.

آهي ۽ گرڀ ٻيو نظر ايندو آهي، ڇوڪريءَ کي هڏ ڇال
سمجهيو ويندو آهي. ڪي ته ان حالت ۾ مري وينديون
آهن. ويچاري ڇوڪري اڳيئي بيماريءَ ۽ سور جي
سببان اڌ مئي باقي ٻه ماڻهن جو الزام جهڙن ڪري سندس
جيئڻ حرام ٿيو پوي.

ڪي ته رت گهڻي گڏ ٿيڻ ڪري مري وڃن
۽ ڪن جو پردو زور سان ڦاٽيو پوي ۽ مري وڃن.
ان حالت ۾ ڇوڪريءَ کي ڏوهه ڏيڻ نه گهرجي پر ڪنهن
ڊاڪٽر جي صلاح سان آپريشن ڪرائجي. هن پردي
کي ماڻهو ڪنوارپ جي نشاني سمجهندا آهن ان لاءِ
جي غلط فهميون ٿين ٿيون سي اڳي ٻڌايل آهن. اهو
به ياد رکڻ ضروري آهي ته ان پردي جي نه هجڻ
جي حالت ۾ به رت ٿورو ڪي گهڻو ضرور پهرئين
دفعي جماع سان نڪرندو آهي. پر بيوه رال سان جماع
ڪرڻ ڪري (جنهن کي جماع ڪئي گهڻو وقت ٿيو هجي)
به رت ايندو آهي. انڪري اها انسائي ۽ ان ڪري
جي غلط فهميون ٿين ٿن کي ورن ڏيڻ نه گهرجي.

جن جو پردو سخت ٿيندو آهي ان سان جماع ڪاپوءِ
پردي نه ڦاٽڻ ڪري مرد پاڻ ۾ نقص سمجهندو آهي ۽
دوائون کڻندو آهي سو به ٺيڪ نه آهي دوائن سان
پاڻ تندرستي گهڻو ڪري بگڙي ٿي.

ڪيِ نادان ته ان کي مٺي وهڻ سمجهندا آهن. زال کي گهرجي ته هن نارڪ عضوي جي تمام گهڻي حفاظت ڪن ۽ وقت بوقت صاف ڪن جيئن ته هن مان ئي مرد کي آتشڪ وغيره مرض ليندا آهن.

فرج جي مٿين وٽ هڪ پردو لڳي ٿو جنهن کي ڪنوارپ جو پردو چوندا آهن. جو گهڻو ڪري شادي ۽ ڪاپيوءَ جماع سان ڦاٽي پوندو آهي ۽ انکيءَ ئي ماڻهو ڪنوارپ جا آرڪان سمجهن ٿا. حقيقت ۾ ائين ڪونهي جيئن ته ڪن ۾ ته ادو پردو هوندوئي ڪونهي ۽ ڪن جو بالبڻ پڙئي ڦاٽي پوندو آهي ۽ ڪن جو ڪنواري حيض اچڻ وقت ڦاٽندو آهي ۽ ڪن جو تمام سخت محڪ ڪري جماع سان به نه ڦاٽندو آهي. ان حالتهر آپريشن ڪرائڻ ضروري آهي. ياد رکڻ گهرجي ته ٻيشاب جو رستو الڳ ٿيندو آهي ۽ وير وقت فرج ايترو نه ڦاٽندو آهي جو ٻيشاب جي ناليءَ سان ملي هڪ ٿي ويندو آهي.

ڪنوارپ جي پردي ۾ هڪ سوراخ ٿيندو آهي هن جي سالم محڪ سان به ان لنگهه وسيلي زال جو حيض جاري رهندو آهي ۽ ڪن حالتن ۾ ادو لنگهه قدرتي بند هوندو آهي ۽ حيض جو گندو رت اندر جمع رهندو

ماهر ڊاڪٽر جو علاج ڪرڻ ضروري آهي نه ته اهي
حالت ۾ زال جي ڪرڻ جو انديشو آهي.

هن واسطي فرائيڊ جو رايو آهي ته زالن ۾
لذت وٺڻ ۽ وڌائڻ لاءِ هي عضوو قدرت رکيو آهي. ڪن
زالن جو عضوو تمام وڏو ٿيندو آهي جنهن سان زالون
مجبوري حالت ۾ هڪ ٻئي سان جماع ڪنديون
آهن. جيئن مردن ۾ لونڊي بازي. اهڙي طرح
هن مان به اهڙا نقصان آهن جهڙا مردن لاءِ.

مطلب ته زالن جي هم جنس جماع ۽ چاق
مان ساڳيائي نقصان آهن جهڙا مردن جي حالت ۾.

٢- **ويجائنا يا اندام نهاني**- رحم ۽ شرمگاهه
جي وچ ۾ هڪ نالي ٿئي ٿي جنهن کي يوني يا
اندام نهاني چئجي ٿو.

هن جي ڊيگهه جدا قومن ۽ عمر ۾ جدا جدا
ٿئي ٿي. سراسري ڊيگهه ٤ انچ ۽ ويڪر ٢ انچ
تائين ٿئي ٿي.

ڏٺو ويو ته جن ملڪن جي مردن جو تناسلي
عضوو ڊگهو ۽ ٿلهو ٿئي ٿو ته اتي جي زالن جي
هي نالي به ڊگهي ۽ ويڪري ٿئي ٿي. مثلن



زنانه عضوي جي ٻاهرين حالت

١- خضر
٢- گردن رحم
٣- پيشاب جي نالي
٤- اندام نهاني جو منهن
٥- ڪنوارپ جو پردو

رستو ڏيکارڻ آهي، هن جي ٻچاري ۾ رحم (گڀڻ
جا چپ (مڻون) آهن، مٿان وار ۽ اندر جماع ڪرڻ جي
نالي ٿٽي تي ان سڄي حصي کي **شرمگاه** چون ٿا
٢- فرج ڪانوڻي رحم جي ڳچيءَ تائين جا نالي
آهي انکي مهبل يا انگريزي ۾ وئجائنا (Vagina)
اردوءَ ۾ اندام نهاني چون ٿا.

٣- رحم يا ٻچہ داڻي جنهن کي انگريزيءَ ۾ (Uterus) چون ٿا ۽ سنڌيءَ ۾ ڳوڻ چوندا اٿس.

٤- اهي ناليون جي زال جي خصين مان مني ڪڍي رحم ۾ پهچائين ٿيون جن کي انگريزيءَ ۾ (Fallopian tubes) چئجي ٿو.

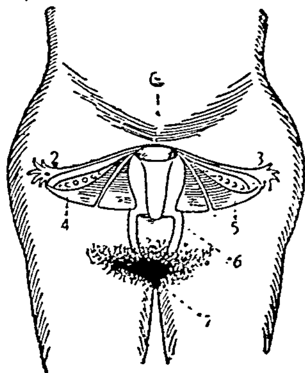
٥- زنانہ خصيا جن ۾ مني ٺهي ٿي.

٦- پستان يا ٻبا.

هاڻي انهن جو تفصيلوار بيان ڏجي ٿو.

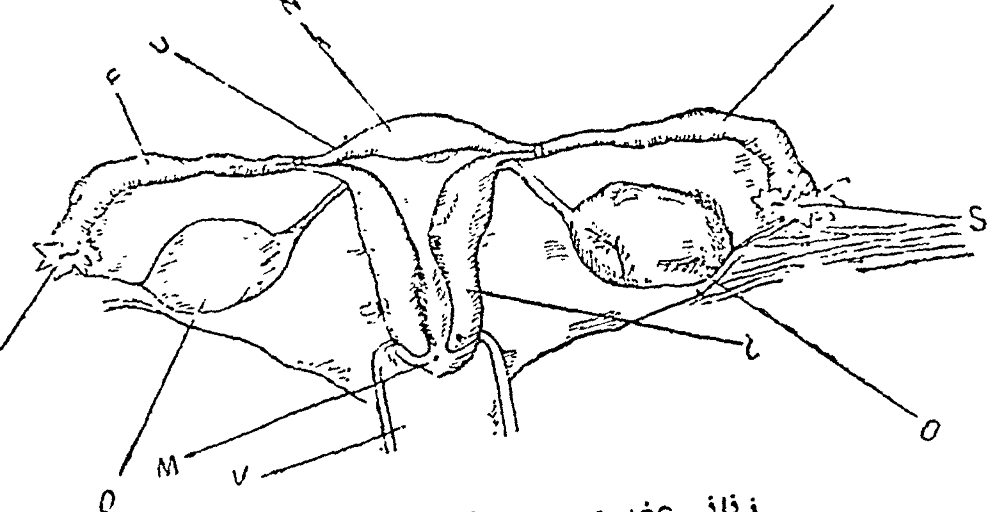
١- شرمگاه

هن ۾ ٻہ ٽنگہ ٿين ٿا. نديءَ و پيشاب خارج ڪرڻ لاءِ
و اهو جنهن کي اندام نهاني يا فرج چئجي ٿو ۽
ئي سوراخ آهي جنهن ۾ مرد جي آلت وڃي ٿي.
ر بر گم سيڪس جي چاڙوءَ جو رايو آهي ڪر ڪيترين
جو اهو حصو اندران پٽرين رات جيڪا



زنانا عضوا

١- ٻچہ داني
٢-٣- ٻچہ دان جون نالیون
٤-٥- زنانہ آنن پيدا ڪندڙ ڳوٿريون
٦- ٻچہ داني جو منهن
٧- اندام نهاني



زنانہ عضوي جي اندرين حالت

N- زنانا آنا ڏانهن وڃن

M- رحم جو منهن

O- آنن نهڻ جي ڳوٿري

F- نالیون جنان آنا لنگهي رحم ۾ داخل ٿين

V- يوني يا اندام نهاني

S- جنان آنا تيار ٿي رحم

U- رحم

C- گردن رحم

باب ناڻون

مردانا تناسلي عضون جو ذڪر اسين اڳي ئي
ڪري چڪا آهيون. هاڻي زنانا عضون، انهن جي
بناوت ۽ انکي صحيح طرح ڪم آڻڻ ۽ نه آڻڻ
مان فائدن ۽ نقصانن جو بيان ٿا ڪريون. جن کي
شاديءَ ڪاڻ، هر نوجوان جو ڄاڻڻ ضروري آهي.
جڏهن انهي صحيح طرح فائدي وٺڻ ۾ ڪين ڪا
رڪاوٽ نه ٿئي. ساڳئي وقت زالن کي به ثابت
ٿئي جڏهن ڪين قابل زال ۽ ماءُ جو فرض بجاءِ آڻڻ
۾ ڪا ڏکيائي درپيش نه ٿئي.

زنانا عضوا، انهن جا ورهايل ڪم

زال کي تناسلي عضوا ٻن قسمن جا ٿين ٿا. مٿڪرا
ظاهري ۽ لڪل. سڀ لڪل ٻوڙي ظاهر عضوا سواءِ
ٿڻن (پستانن) جي زال جي ٻنهي رانن جي وچ ۾ ٿين
ٿا، جي ڪل ڇهه آهن.

ظاهر نظر ايندڙ جڏهن جي شڪل ڪٽڪ جي
ڏاڙهي وانگر ٻه ڪوهي ۽ ويڪري ٿئي ٿي انکي شرمگاهه
ن ٿا جڏهن جو ڪم رڳو گندگي خارج ڪرڻ ۽

جهڙو يا ٿورو تفاوت هجڻ گهرجي نه ته بي حالتہ
شادي پڻ ذلت ثابت ٿي تنهي انلاءِ هيٺين ڳالهين جو
خيال رکڻ ضروري آهي ؛ شاديءَ کانپوءِ زال مڙس
کي هڪ ٻئي لاءِ هيٺيان فرض مخصوص ڪري ڇالڻ
ضروري آهن.

ٻارين مردن لاءِ جو ڪجهه ضروري آهي سو هتہ
ڏنو ويو آهي. زال لاءِ وري ٻئي ڪتاب ۾ ڏنو
ويندو جو ته جلدئي ڇپجي نڪرندو. انہ ڪيترا
ضروري احوال ڏنل آهن سي شامل فہرست ۾ ڏسو.

پنهنجي چال چلگت آئينہ وانگر ڇاڪ ۽ صاف رکہ
ڏاري زال ڏانهن اکہ کڻي به نہ ڏس. زال ذات ٻيو
سڀ سهي سگهي ٿي پر پنهنجي مڙس کي ٻئي ڪنهن
جو دخل سهي نٿي سگهي.

زال کي هر طرح پنهنجو ڀائيوار سمجهہ. انلاءِ
هنجون پرايون وغيرہ نظر انداز ڪر يا مخفي طرح
سڌارڻ جي ڪوشش ڪر. زال سان سچي محبت ڪر.

ياد رکہ تہ تنهنجي زال پنهنجو سڀ ڪٽنب پروار
ڇڏي تو وٽ آئي آهي. هنجي لاءِ ڌرتي آسمان جي
وچہ تو کانسواءِ ٻيو ڪوبہ ڪونهي.

زال کي غلام سمجهي نہ دلاءِ جو نہ معمولي نوڪر
بہ مالڪ جو حڪم ڪن حدن اندر بجاءِ آڻي ٿو.

ٿين. ۽ رواج ڏيتي ليتي وغيره کي ڏسي کيو ن
وٺن ٿيون جن جو نتيجو گهڻو ڪري اگروئي نڪري
ٿو. جنهن لاءِ هيٺيان خيال رکڻ ضروري آهن.
١- عمر جو خيال. شادي جنهن وقت ڇوڪرو ٢٥
جو ۽ ڇوڪري ١٥ ۽ ٢٠ جي وچ ۾ هجي، ڪرڻ
گهرجي. ڇا ڪه اهڙي حالت ۾ انهن جو اولاد ڪمزور
ٿو پيدا ٿئي. ازانسواءِ اڳي ٻڌ ان لاءِ بنايل آهي.
ڇوڪري ۽ ڇوڪريءَ جي عمر جي وچ ۾ ٥ کان ١٠
سالن تائين تفاوت هئڻ گهرجي. ننڍي عمر جي
شادي ۾ تمام نقصانڪار ثابت ٿي آهي. جنهن لاءِ
هينئر سرڪار شاردا ائڪٽ پاس ڪيو آهي.
٢- اهو ڏسڻ ضروري آهي ته ڇوڪري يا ڇوڪريءَ
جي خاندان ۾ ڪا اهڙي موروثي بيماري ته نه آهي
جا اولاد کي ورثي ۾ مليل هجي. جا پوءِ ظاهر ٿئي.
مثلن- سلهه، دمه، مرگهي، ڪوڙه، آتشڪ، سوزاڪ
وغيره. جو ته اهي بيماريون ضرور اولاد تي اثر
ڪن ٿيون جنهن ڪري نه فقط شادي ڪيل جوڙي
جو انهن بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ ممڪن آهي پر سندن
اولاد ۾. انلاءِ اهو خيال رکڻ ضروري آهي.
٣- ڇوڪري ۽ ڇوڪريءَ جي شخصي حالت.
مالي، تندرستي، مذهب، خيالات، تعليم وغيره جو ڏڪ

پورو ڪن. انهيءَ ڪري نوجوانن کي گهرجي تہ پوري
عمر کي رسي پنهنجي رفيق حيات جي تلاش ڪن
جنهن لاءِ هيٺيان خيال رکڻ ضروري آهن. شادي
ڪرڻ وقت ۴ خيال رکڻ ضروري آهن. دولت،
خاندان، خوبصورتيءَ ۽ چوٿون نيڪي ۽ پارسائي جو.
نيڪ سيرت زال جي تلاش ڪريو جا پنهنجي
مڙس لاءِ پورو ساٿي بڻجي هر ڳالهہ ۾ مدد ڏئي ۽ سفر
کي آسان ڪري.

جو شخص ڪنهن زال سان رڳو دولت جي خيال
سان شادي ڪري ٿو سو پنهنجي لاءِ همت ولي ذلت
وڌائي ٿو. جو خوبصورتي لاءِ جاڪ جتادار نہ آهي
خاص ان تي مري شادي ڪري ٿو سو پڻ ڪيترين
تڪليفن وڌائڻ جو باعث بڻجي ٿو ۽ جو هر ڳالهہ صاف
دلي قانون موجب خيال ۾ رکي شادي ڪري ٿو سو
هرطرح ساراهڻ لائق آهي.

جنهن لاءِ ڪنهن شاعر چيو آهي تہ مان جي شادي،
شاديءَ جي خيال سان ڪريان تہ پوءِ جيڪر پنهنجي
زندگي ڪل خوشيءَ ۾ بسر ڪري در شئي تي
حڪومت ڪري سگهان جنهن ڪري اسين جيڪر
پنهنجي ۽ پين لاءِ هن دنيا کي روشن ڪري سگهون.
اڄ ڪلهہ جون شاديون گهڻو ڪري اهڙيون نٿيون

ڪابہ ہورائي نہ ڪرڻ ڪري ستوا ڪمزور ٿيو ہين، لاچار جي ڪنڌن ٿرڻ ۽ بيڪاريءَ ڪري انسان شادي ڪري سگهي نہ گوشت ۾ گوشت برهمچريہ ضرور پالڻ ڪري، جنهن لاءِ ہہ ڪي اصول آهن.
(۳) خيال ڪجي تہ اهي ستوا ڪيئي جو ڏنا؟ ۽ ڪيمڻ قاعدي موجب ملائجن ۽ انهن ڪهڙا نتيجا ٿا نڪرن. ازالسواءِ نسل قائم نہ ڪرڻ ڪري ڪيترن ڏريي ڪتابن جي ٿنڪار ۽ دنيا جي جوبهچو رهي ٿي. نسل پيدا ڪرڻ قدرت جو ہوربون خيال هو جنهن ڪري اهي ستوا ۽ جنسون انسان کي عطا ڪيون ويئون انلاءِ قدرت جي قاعدن موجب ملڻ لاءِ شادي ضروري آهي. جنهن لاءِ **قران شريف** ۾ چيل آهي تہ جو شخص شادي ٿو ڪري سو جڻ دين مذهب ۽ ايمان جي فرض جي اڌ جي پورائي ٿو ڪري باقي اڌ آئينده قاعدن تي هلي پاڪ زندگي بسر ڪري.

منو مهاراج جو جڻ آهي تہ گرهست آشرم سڀني کان اتم آهي.

هر ڪنهن هندو مذهب شاستر ۾ زال کي مرد جي اَرڌانگي سڏيو ويو آهي. اَرڌانگي معنيٰ اڌ سرير. ان مان ثابت آهي تہ ٻئي گڏجي دنيا ۾ زندگي جو سفر

ڪن جو جوڙ آهي ته زندگيءَ جي مشڪل سفر
کي آسان ڪرڻ لاءِ همدرد دوست ملي ٿو. ڪن
جو جوڙ آهي ته مرد گهڻو ڪري ڪم ڪار ۾
مشغول رهي ٿو ان حالت ۾ گهر جي سنڀال ڪاڄ وغيره
بندوبست ڪير ڪري؟ انڪري خانگي ضرورتن
کي مد نظر رکي شادي ضروري آهي. اهڙي طرح
ٻيا به ڪيئي خيال آهن جي ماڻهو وقت بوقت ڏيندا
رهندا. پر انهن لاءِ ٻيو جواب آهي جو اخلاقي ۽ طبي
نگاهه سان ڏسڻ گهرجي ته پوري جوانيءَ کانپوءِ ۽ اگر
انسان ۾ شهوتي جذبات موجود آهي ۽ اڀرندي رهي ٿي
ان جي خرابين کان بچڻ ۽ اخلاق جي حفاظت لاءِ
شادي ٻيون ۽ آسان رستو آهي، جنهن لاءِ اڳي
چئي آيا آهيون ته نه ته هي حالت اگهي بداخل عادتن ۽
بيمارين ۾ مبتلا ٿيڻ جو انديشو آهي.

(۲) قدرت سڀ عضوا انسان جي ڀلي لاءِ ڏنا آهن
۽ انهن مان ڪنهن به هڪ کي بيڪار ڪرڻ ڪري
قدرت خود سزا ڏئي ٿي. جو هي حالت ۾ انسان ۾
ڪيئي بدني ۽ دماغي بيماريون ڪريو جڙي ۽ پڻ
تناسلي بيماريون، مثال پٿري ۽ سارو. جو ته شهوتي
جذبات جي اڀرڻ تي اخلاقي طرح دٻائڻ ۽ وري انجي

باب نائون

زندگيءَ جو ٽئون دور

جڏهن نوجوان ۾ مڙني پوري طرح پڪي ٿي
وڃي ٿي ۽ هر طرح بدن لوي تيار ٿئي ٿو ۽ اهڙو
جوش ڏيڙو ٿي انجي بجاءِ شرم ۽ حياءُ ڪجهه غالب
رهي ٿو ۽ ان سان گڏ شهوتي جذبات ۾ سچو جوش
رهي ٿو ۽ جنس مخالف کي حاصل ڪرڻ جي خواهش
تمام گهڻي ٿئي ٿي انڌهن دل ۽ خيالات هر وقت اهو
آواز اٿارين ٿا ته هاڻي سڀ طاقت کي عملي طرح
ڪم آڻڻ جو وقت آيو آهي **ان کي زندگي جو**
ٽئون دور چئجي ٿو. هنوقت اڪيلائي کان
بچڻ لاءِ جنس مخالف جي ضرورت ٿئي ٿي جا
سندس دوست ۽ رهبر ٿي آئينده زندگيءَ جو رستو
آسان ڪري جهنکي ٻوءِ گرهست آشرم سڏجي ٿو.
جنهن لاءِ ٻنهي حالتن تي غور ڪري پوءِ ان
۾ قدم رکي.

گرهست لاءِ شاديءَ جي ضرورت

هر سوال تي جدا جدا ماڻهن جا جدا جدا رايا آهن،

ان خيال مان لذت حاصل ڪرڻ بدران انهي
نتيجي تي غور ڪري. خدا جو خوف رکي سوچي
ته زنا ڪيتري قدر گندو فعل آهي. جنهن لاءِ قانون
۾ وغيره ڪوبه اجازت نٿو ڏئي. نه ته به گهٽ
گهٽ انهن بيمارين جو خيال ڪري جي انهن حالتن
درپيش ٿين ٿيون.

٦ـ اهڙين جڳهين تي وڃڻ ۽ وقتن تي گهمڻ کان
ڪي پرهيز ڪري، جتي بدي جو خيال پيدا ٿئي.
بيڪار کان بيگار ڪري. جو وانڍا نه واندي ويهڻ مان
ڪيئن بد ارادا دل ۾ پيدا ٿين ٿا. چڱن جي
صحبت رکي روز رات جو سمهڻ کان اڳ ان بدي
جي نتيجن تي غور ڪري ته اهو اثر دل ۽ دماغ تي
پختو ٿي وڃي.

طالب ٿيڻ، اڪيلائي ۾ دل کي ويندل خيال
ڪري، رات جو ننڊ ۾ منيءَ جو انزال ٿي ويندو
آهي. جيتوڻيڪ انهيءَ ڪمزوري ڏسندا ته آهن
ته به جوانا آهن ته اسين ته ڪاهه حرڪت ڪار
نا ڪريون!

هن مريض کي اهي ئي بيماريون ٿي وينديون
آهن جي منيءَ جي زياده خارج ٿيڻ ڪري ٿين
ٿيون.

مٿين عادت کان بچڻ جا طريقا

جيتوڻيڪ هن زماني ۾ هن عادت کان بچڻ
مشڪل آهي جو ته اهڙا نظارا ۽ خوبصورت زالون
وغيره هروقت ڏسڻ پيون، ۽ ڏسڻيون پون ٿيون،
پر ان حالت ۾ خيال کي دل ۾ جاءِ نه ڏيڻ يا
ان لاءِ بد ارادو رکڻ يا ان کي حاصل ڪرڻ جو
خيال ڪرڻ وغيره ته انسان جي وس ۾ آهي.
انهيءَ ضروري پهريون طريقو اهو آهي ته دل ۾ بد
ارادو رکڻ نه گهرجي.

ٻيو بد خيال اچڻ سان صبر ڪري ان
تي غور ڪري ڪنهن چڱي جي صحبت ۾ ڪجهه
وقت رهي.

۾ مبتلا ٿي بيمار ٿيندو آهي. ڪي ته انلاءِ ڪ
ڪوششون به ڪندا آهن. دلالن کي ڄيرڻ،
ليکڻ، ٻٽ ونڻ، راهه اکڻ وغيره. آخر ۾ ڪا
هڻ نه، رهندي اٿن جنهن ڪري گهڙي گهڙي مرند
آهن ۽ گهڻو ڪري سلهه جا شڪار ٿيندا آهن.
اگهي هدايل آهي ته شهوتي جذبات کان جوان
مشت زني- لونڊي بازي- زناڪاري جا شڪار ٿيندا
آهن، ٻئي طرح هنوقت جي ڪهڙن جي شڪل
دل تي اثر ڪندي آهي ۽ انکي حاصل ڪري نه
سگهندا آهن ته، يا ته اهڙن شين عادتن ۾ ڦاسي اُڏن
مان ٿيندڙ مرضن جا شڪار ٿيندا آهن يا خيالي
شهوت ۾ مبتلا ٿيندا آهن. دن عادت ۾ گهڻو ڪري
اگهي هدايل عاشق مجازي مبتلا ٿيندا آهن جي اڪيلائي
۾ خيالي پلاءِ پچائي خيالي وصال ڪندا آهن ۽ ڪي
وري عاشقي ڪتاب يا فحش نظارا ڏسي ڪيترا
دفعه شهوت جي لذت وٺندا آهن، جيتوڻيڪ سمجهو
ادائي ڪابه ظاهري حرڪت نه ڪندو آهي ته به
ر قدرتي جوش ۽ انزال ڪري نماسلي. مثنوا جلد
مزور ٿين ٿا.
مثنوي جي ڪمزوري ۽ شهوتي جذبات

چوٿين پل. عشق مجازي ۽ خيالي شهوت

ڪڏهن به شي لاءِ سچي محبت هجي، جڏهن
به ڪنهن به قسم جي لالچ نه هجي، جنهن جي حاصل
ڪرڻ لاءِ عاشق هر ممڪن قرباني ڪري نه الڪي
عشق حقيقي ٿو، جو هڪڙو نور آهي.

جو ٻي آهي نه عشق مجازي هڪ باه آهي جنهن
۾ عاشق هر وقت جلندو رهي ٿو ۽ آخر تنهن ئي وڃي
هي عشق گهڻو ڪري نوجوانن کي شهوتي جذبات
جي غالب ٿيڻ ڪري جنس مخالف کي حاصل ڪرڻ
لاءِ لڳندو آهي.

جيئن ته انوقت ۾ شهوتي جذبات غالب هوندي
آهي. جوان جنس مخالف حاصل ڪرڻ لاءِ ڦرندو
رهندو آهي، انوقت جي ڪا خوبصورت عورت نظر
ايندي انس جا مو حاصل ڪري نه سگهندو آهي ته
سڌ ڪري سگهندو آهي جنهن ڪري ٿڌا ساهه ڪڍي
جپ ڪندو آهي ۽ ناڪاميءَ ڪري نراس گهر موٽندو
آهي ۽ نراسائيءَ کان اڪيلائي پسند ڪندو آهي ۽
هر وقت اها صورت اکين اڳيان ڦرندي رهندي اٿس.
هڪ ته جوانيءَ جي شهوتي جذبات ٻئي طرف انهي
نراسائي ٿيڻ جي اميدلي نه هجڻ ڪري رڳو ڪا مايوسي

آپ گهات ڪندي وڃڻ ڪار ڪندي آهي. اهڙي
گندي فعل ۾ اهڙي نقيص کي ڏسي خيال ڪرڻ
ضروري آهي ته هڪ دفعه ۾ ٿوري وقت جي ڪوڙي
لذت لاءِ ڪيل ان حرڪت مان ڪيڏا ڏک اڀرن ٿا.

اڄ ڪالهه اهڙا واقعا ترقي ڪري رهيا آهن. سو
رڳو اڻلڳي آزادي ۾ اهڙن ڳالهين جو انديشو نه رکڻ ڪري.

تيئن - طبي لحاظ کان ڪيئن خرابيون ٿين ٿيون.
جڏهن ته زناڪاري گهڻو ڪري اڪائي جهائي ڪٿي
ويندي آهي. هر وقت مٿ مائٽ دوست يار جو ڊپ
رهندو آهي جنهن ڪري ڪيترا مرض جاڳندا آهن
۽ زنا وقت ۾ ڊپ ڪري تعلقي سٽون لهي ٻه اٿو
لڳي ٿو جنهن ڪري نامردي، منيءَ جو جهڙو ٿيڻ وغيره
مرض ٿين ٿا. اها حالت نه رڳو مرد سان پر زال سان
به ٿي پوي ٿي.

زناڪاريءَ جو ٻيو نمونو آهي رنڊي بازي

هي فعل وڏن شهرن ۾ گهڻو ٿئي ٿو. جتي الاءِ
خاص بازارون ٺهيل آهن. جتي ڪيتريون زالون
ٺاهه سينگاري حسن جي نمائش ڪن ٿيون جن کي
خوبصورت نانگڻيون جوڙڻ بهتر آهي. هي نوجوانن کي
ڦاسائڻ لاءِ ڪيئن رستا اختيار ڪنديون آهن شايد

جدائي درطرح نقصان رسائي ٿسي ڇڏن ۽ جڏهن
ڪنهن شخص کي ڪنهن بديءَ لاءِ خيال ايندو
آهي ۽ وري بهتو ٿيندو آهي ۽ انکي عمل ۾ آڻي
فتح پائڻ لاءِ هر ممڪن ڪوشش ڪندو آهي.
ان حالتم ايندڙ مشڪلاتن جي ڪابه سڌ ٻڌ نه رهندي
اٿس ۽ نتيجو اهو نڪرندو آهي جو هر قدم بيڪار
ثابت ٿيندو اٿس جو کيس اهڙيءَ ڪڏ ۾ هڻندو آهي
جتان نڪرڻ ئي مشڪل. اڪثر اهڙي حالت اهن
نوجوان جي ٿيندي آهي جي پراين ڏين ٻيدرن
۾ بري نظر رکن ٿا. جو ٺلي آهي ۽ عشق مشق اڪائڻ
سان به اڪي نٿو. انکري اهڙين ڳالهين گهڻو
ڪري ۽ جلد کاي ٻونديون آدن جنهن مان جهيڙا،
فساد، مقدمي بازي ۽ آپگهات جهڙا اگرا قدم
نڪرندا آهن.

ٻيو وري جڏهن ڪنهن جو اک جيب ۾
ڪنهن سان رستو ٿي پوندو آهي ۽ اتفاقي جي جنس
مخالف کي گرب ٿي پوندو آهي، ۽ بدناميءَ جي
ڏپ کان گرب ڪيرائڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي
آهي جو به سرڪاري طرح گناهه آهي. نه ته اهڙيءَ
حالتم ڳالهه ڪاڻ سان بدناميءَ ڪري اها جوڪري

سندي علاج ڏئي ته آهي ڪہ اڪثر مائٽ ٻار ان
صلاح ڏيندڙ کي بيوقوف سمجهيو ڇڏين.

ٻه مائٽن کي اهو ڏسڻ نشين هجي ته اولاد گهڻو
ڪري مائٽ اڳيان هلي ٻڌو رهندو آهي ۽ ٻه ٻه
ناجائز حرڪتون ڪندي ورم ڪو نه ڪندو آهي.

هر مذهب ۾ ڌرم ۾ زنا کان منع ڪيل آهي
جو ته اهو فعل نه رڳو مذهبي طرح ۾ اخلاقي ۽
سوسائٽيءَ جي خيال کان به خراب آهي. اڄ ڪلهه
جا نوجوان هرڪنهن طرح ٻار کي آزاد ڪرڻ جي
ڪوشش ڪري رهيا آهن ۽ يورپي تهذيب کي جهاليت
سمجهي رهيا آهن. ان حالت ۾ اهو سوال ڪرڻ ضروري
آهي ته جي تنهنجي ڀيڻ وغيره ۾ ڪو ٻري نظر
رکي يا ٻرڻائي ته جيڪر سهاري سگهين؟ ان لاءِ
هرڪ کي سوچڻ ضروري آهي ته جڏهن لوڻ اٿي
کي تنهنجي زال، ڀيڻ، ڌيءَ، ماءُ ۾ ٻري نظر رکڻ
جي اجازت نه ٿو ڏين ته ٻاڻ ڪنهن سو ڪرين ۽
ڪنهن اڳلو برداشت ڪندو.

زناڪاريءَ مان نقصان

زناڪاري انسان مان شرافت، غيرت ڪڍيو ڇڏي
انسان کي جسماني، روحاني، اخلاقي، دماغي، مالي ۽

موقعي جي تلاش ڪري ته جيئن هو جوانيءَ جي امنگن ۽ جوانيءَ جي ارمانن کي پورو ڪري. ڪي ته ان ڪري ئي مٿين بڇڙين عادتن ۾ مبتلا ٿيو پون.

قدرتي شهوتي جذبات وقت انسان کي مخالف جنس (عورت) جي خواهش پيدا ٿئي ٿي. عام طرح جلق (مشت زني) ۽ اوبدي بازي جو شڪار انسان تڏهن ٿئي ٿو جڏهن جنس مخالف ميسر ٿي نه سگهندي اٿس.

شهوتي جذبات اٿڻ سان انسان پورين ڳالهين ڳرتي جي نهن ڏين ۾ ڪا وٺندڙ ڳولي ٿو ۽ انکي لاءِ پاڻ لاءِ ڪٿين چالاڪيون ڪري ٿو. ڪي ٻاليون ڀوليون ڦاسيو وڃن ۽ زندگي خراب ڪيو ڇڏين ٿا ايءَ حالتن ۾ ڪي فقيرن جي سهاري تعويذ وغيره ٺهرايو ڪوشش ڪن ۽ ٺڳ ٿرائين. تين حالتن ڪن دلال زالن جي معرفت اهو ڪم ڪن ٿا. جن جا مثال روزانو اخبارن ۾ پيا پون.

الهڙ ڏوهه رڳو مائٽن جو آهي جن پنهنجي اولاد کي اجائي آزادي، گندي تعليم ۽ کليو کلايو ملڻ جهلڻ ڏنو آهي. ڪن حالتن ۾ جي ڪو ڇوڪرو مرض انهن مائٽن کي سندن اولاد جي ان علت بابت ڪجهه

مٿين عادت لاءِ مائٽن کي هدايت

منهنجي خيال ۾ گورنمينٽ مٿين عادت لاءِ سزا مقرر ڪئي آهي سا بلڪل پوري آهي. انهيءَ ڪا اثر سزا ڪهڙي حد تائين ٿي آهي، اها عادت ڇڏائڻ جي مجبورن اها عادت ڇڏڻي پوي. شايد گورنمينٽ انهيءَ سان رعايت ڪئي آهي جو اهي مائٽن بدران ڏوهه جي ذميوارن ۾. انهن مائٽن سان همدردي ڪرڻ بدران دشمني ڪرڻ آهي، انهيءَ مائٽن ۽ اسڪولي ماسترن کي گهرجي ته خوبصورت ٻارن ۽ ٻالن ٻولن جي ٻري سنگت کان بچائين. اڪثري اميرن جا ٻار سندن نمڪحرام نوڪرن مان به اها عادت پرائين ٿا. انهيءَ سخت نگاهه ڪرڻ گهرجي جيئن ٻار ڪن وڏن گهٽ درجي وارن سان ٻارن جو سنگ نه ٿئي.

٣- زناڪاري يا رنڊي بازي

سچ آهي ته جواني ديواني آهي. من ۾ قدم رکڻ سان بيپرواهي خودبخود اچيو انسان ۾ داخل ٿئي. انسان نفساني لذتن ۽ خواهش جو طالب ۽ عيش پسند ٿيو پوي، سندس خيال ۾ جو ڏينهن اليس ليلي (عيش ڪالسواءِ) گذري ته اهو ڏينهن لي حرام سمجهي ٿو. جائز ناجائز جي تميز لٿي رهي. انهيءَ هروقت اهڙي

رهي آهي. جي معصوم ٻارن کي اڳڀرائي پاڻ ڏانهن
مائل ڪن ٿا ۽ ان فعل لاءِ مجبور ڪيو ڇڏين. ڪي
وري مسميريزم جي رستي به ٻارن کي ڦاسائيندا آهن
آهن، نه رڳو ايترو پر اهي خبيث انهن ٻارن کي به
اها عادت وجهيو ڇڏين. ڪي وري ٻارن جي ڪن
خاص هنڌن سان ڇيڙ ڪري منجهن شهوتي جذبات
جاڳايو ان عادت ۾ ڦاسائين. انلاءِ اسانجي پراڻي
تهذيب ۾ چيل آهي ته غير مرد يا زال سان جي ڪ
واقف نه هجن هٿ هٿ ۾ ڏيڻ به نه گهرجي بلڪ
ڪنهن به قسم جي ڇيڙ ڇاڙ نه ڪجي جو ته بدن
جي ڪيترن هنڌ توري ڇهڻ سان شهوت جاڳي ٿي.
انلاءِ 15 اري ٽهذيب کي دروٻرو چڱو سمجهي حدن
کان نڪرڻ چڱو نه آهي جن مان نقصان رسي.

لونڊي بازيءَ مان نقصان

هن جي عادتين ۾ اڪثر ساڳيون نشانيون ۽
اثر ٿين ٿا. هن عادت ۾ ڪندڙ ۽ ڪرائيندڙ کي
ساڳيون جسمي ۽ تناسلي بيماريون ٿين ٿيون، پر
ڪرائيندڙ کي گهڻو ڪري هي عادت پڪو وجهي
جهڙن ڪري جيسين اهو فعل نه ڪرائي تيسين آرام ئي
نه اچيس پوءِ ڀل ته پوڙهو ٿي وڃي.

ڪنهن ڪري ادا به مسڪرا ٿيا ۽ انهن مان ڪيترن
گهڻو عرصو آخر تائين ڀوڳيو هو.

ان ڪري سڀ کان ضروري علاج اهو آهي ته ٻارن کي
ابتدا کان توبه ڪرايو ۽ انهن کي اهڙي
ڪتابن ۾ شغل ۾ لڳايو. ڪنهن ڊاڪٽر جو علاج ڪرايو.

ٻي بڇڙي عادت- لؤنڊي بازي

ڏٺو ويو آهي ته جنسي شهوت جي جاڳڻ کان پوءِ
جي عادت پوي ٿي ٻين جي عادت به. هي عادت
گهڻو ڪري ڇوڪرن، ڇوڪرين، مڙسن ۽ ڪنوارين
سڀني وغيره ۾ ڏٺي وئي آهي.

هي ڇا ڏٺي شهوت جي غالب پوڻ وقت مرد جي
جسم جي ڏاڍ ۾ دٻجي ڪري هو جنس کان ٿي جسم
ڪپو شهوت جي پوري ڪري ٿو. ڪي شيطاني
جي هر جنس ڪپو ڪڍڻ يعني جانورن کان به اهو
ڪم ڪن ٿا. جيتوڻيڪ سرڪاري قانون موجب
ڏوهه آهي ته هو ان جي سزا ڀوڳي جي ڪا اميد نظر
نٿي اچي، جيئن انهن شوقن مان ڪوئي ڪي اڪثر
ٿئي. گهڻو ڪري هي عادت پوڻ جا سبب هي آهن
جي ڪي زنده رهيا آهن. هي عادت جي شروعات
ڪي ڪنهن، گهرن ۽ سڪولن ۾ ڪرڻ ڪري

جيئي ۾ پيٽ جي خرابين کان پاڻ
بچائڻ گهرجي.

٣- پيون ڳالهيون به جن ڪري شهوت جاڳي
ان کان پرهيز ڪرڻ لازم آهي.

هدايت نين - مشت زنيءَ ۾ ڦاٿل لاءِ صلاح

جيتوڻيڪ هي عادت پاڻ کان رسيل نقصان
اهڙين ڪو اهڙو نقصانڪار نه آهي پر انهن جي روڪ
ضروري آهي ۽ ساڳئي وقت لاءِ لالچي حڪيم مريضن
کي گهڻو ڏيڇاري ڊڄڻ جي خيال کان ڪي گهڻ
وڏ پڌائيندا آهن ۽ ساڳئي وقت انهن کي هميشه لاءِ
برباد ڪن ٿا، جو نه وهم جهڙو مرض ڪونهي: انلاءِ
اهڙن مريضن کي گهرجي نه ڏجن اصل نه، پر ڪنهن
قابل جي صلاح سان ان مرض کي روڪي ۽ رسيل
نقصان جي پورائي ڪن.

نفس جي ماهرن جو رايو آهي ته سڀ کان وڏو
نقصان جو ان عادت مان رسي ٿو سو قوت ارادي جو
گهٽ ٿيڻ. باقي به جو حڪيم انهن کي ڏيڇارين ته
ها قوت رهي ڪهي به جت ٿيو وڃين، جنهن ڪري
ان عادت کان توبه ڪيل به پنهنجي ارادن تي
ڪم نه رهي وري وري اهو فعل پيو ڪري.

مشت زنيءَ جي عادت ٻوي، انهن جي بند ڪرڻ ۾
ڌيان نہ ڪرڻ گهرجي. ٢- شروعات کان ئي ٻارن
جي طلب، سنگت ۽ تعليم تي ڌيان ڏيڻ گهرجي جئين
ٻيرين کان خسيس عادتن ۾ ڦاسي پوءِ وڏا ڪم ڪرڻ
نہ شروع ڪن. ٣- ڏسڻ گهرجي تہ ٻار جا سنگتي
وغيره ڪهڙي قسم خيال وغيره جا آهن. ٤- ٻار
کي اڪيلو الڳ ڪمرو نہ ڏيڻ گهرجي. بسترو وغيره
صاف ۽ سادو هئڻ گهرجي. ڪپڙا صاف، سادا،
خلاصا هئڻ گهرجن. ٥- ٻارن جي موجودگيءَ ۾
مائٽن کي کپي تہ ڄال مڙس وارو تعلق ظاهر طور نہ
ڪن. گندن ڪتابن، ٿيئيٽر سئنيما، خراب تصويرن
وغيره کان دور رکڻ گهرجي.

هدايت بي:- نوجوانن کي کپي تہ هيٺيون ڳالهيون
ڌيان ڏئي پوءِ ڪري پاڻ پاڻ تہ جلق ۾ مبتلا
نہ ٿين:-

ا- نوجوانن کي کپي تہ جن ماڻهن مشغولي ڪئي
آهي ۽ انهن کي نقصان پهتو آهي تن کي چڱيءَ طرح
ڄاڻين ۽ انهن جي حالت تي غور ڪن.

٢- اڳي ٻڌايل موجب کاڌي، پوشاڪ وغيره
جو ڌيان ضرور ڪن.

آهي. شڪوت ٿوري وقت لاءِ ٿيڻ لڳندي آهي ۽ وري جلد ڍري ٿيندي آهي. پيشاب ۾ ساڙو ۽ انزال جهٽ ٿي پوندو آهي.

عام نشانيون.

مشت زني ڪندڙ جي طبيعت غمگين، خيال پريشان، سستي، جسماني ڪمزوري، ارادو محڪم نه رهڻ، اکين ۾ ڪڏون پوڻ ۽ اکين جي ڏيئن ڪارو ڏسڻو اٿر ويندو آهي. دماغ ڪمزور ٿيڻ ڪري حافظو جهٽ، دڪي جو سور. اٿر گهڻا اچڻ لڳندي آهي ۽ انڪانساءِ نامردي ۽ جريان وغيره مرضن ۾ مبتلا ٿي انهن ڪيترن مرضن کي دعوت ڏيئي آخر ۾ جهڙي قبر داخل ٿيندو آهي.

مشت زنيءَ کان بچڻ ۽ بچائڻ کي ٽن حصن ۾ ورهائي سمجهايو وڃي ٿو.

١- ننڍي عمر جي ٻارن کي مشت زنيءَ جي عادت کان بچائڻ لاءِ مائٽن کي هدايت.

٢- اهي نوجوان: جي بالغ ٿيڻ کي پهتا آهن يا پهچڻ تي آهن تن کي مشت زنيءَ کان بچڻ لاءِ هدايت.

٣- انهن لاءِ جي اڳيئي هن عادت ۾ قائل آهن.

هدايت پهرين جن سببن ڪري ٻارن کي

وري جدا جدا طريقن سان اها خواهش پوري ڪن ٿيون. ولائت ۾ ڪڙي سڪول جي ڇوڪرين کي جاچ ۾ پتو پيو ته ڪن ميٽ ٽين، ڪن پينسلن وغيره اهڙين شين ڪم آڻڻ سان مشتري سر انجام ڪئي آهي.

مشتري ۾ ڪي ٿوري ڪن نه ڪي گهٽي. ايتريقدر جو ڪي نه ڏس پڌ ردن ٿاڻين وغيره پچن. ان حالت ۾ سندن پڙهين ته لذت سان گڏ مني ۾ خارج ٿئي ٿي، جو اوءِ اصل نه. ان لاءِ ۾ ٿي ڏيڏون جذبو، ورپو ڪتيو شروع ڪن.

اڳي [illegible] جو نه جانورن ۾ رڳو بالدر مشتر رني ڪندو [illegible] مشترڪو ويو آدمي نه گهوڙو، ڪتو؟ رچ ۾ [illegible] آدمي. اهو آدمي اٿڻ زماني جو اثر.

يورپ ۾ ته راڳون ڪليو ڪلايو ٻاسيو ڏ . . ..ڙن
حساب ڪيو آهي ته ٻرڍ ٥٩ في صدي ۽ راڳون ٠٢
في صدي ان مرض ۾ ڦاٿل آهن.

مشترڪي جي عادت پوڻ جا سبب

نوجوانن ۾ (جي ڦاعدن تي نتا هلن) جنهن وقت
ڏوتي جذبات اٿي ٿي ته انوقت هو ان خواهش پوري
ڪرڻ لاءِ ضرور ڪو ساٿي گولي ٿو پر اهو ممڪن نه
آهي ته جنهن وقت جذبات اٿي ۽ انوقت ڪو ساٿي
، ملي. انڪري هو ڪو اهڙو طريقو وٺن ٿا جنّن اهو
جوش بس ڏرو ٿئي ۽ ڪنهنکي خبر ٻه نه پوي.
انهن طريقن جي جاڻ جدا جدا نمونن سان هٿ لڳي
ٿي ۽ ڪئي وجهي ٿي.

ڪي ٻين کي ڏسي ڪن ٿا. ڪي اڻ ڄاڻائي
۾ آزمائش طور ڪن ٿا ۽ لذت ماڻ ڪري ڦاسيو
وڃن. ڪي سمهڻ وقت نرم بسترن تي هيٺ مٿي
ٿيڻ ڪري لذت حاصل ڪن ٿا ۽ پوءِ ڦاسيو وڃن.
مشترڪي گهڻو ڪري اڪيلائي ۾ اڪائي ڪئي وڃي
ٿي. انڪري نوجوان جدا ڪوٺين، ڪاڪوس،
غسلخان جاءِ يا سمهڻ وقت اڪيلائي ۾ ڪن ٿا.
راڳون (خاص ڪري ڪنوارين ڇوڪرين) ۽

وقت کان حلندي آهي تي هر دن جي شروعات کي جون ٿا ته هڪ آفيريڪا جي شيديءَ "آن" ڪٺي جنهنڪري انگريزي طب ۾ "انارم" چون ٿا ۽ کن جو چوڻ آهي ته حضرت محمد کان اڳ عربستان ۾ تمام گهڻي جهاليت هئي. ان زماني ۾ هڪ شخص عميرھ نالي اهو طريقو ڪڍيو جنهنڪري عربيءَ ۾ "جلد عميرھ" چوندا اٿس.

هن سڌريل زماني ۾ به هيءَ عادت ڏن بدن وڌندڙ آهي. مطلب ته هر فرقي ۾ غريب امير ۾ نظر ايندي. عام طرح شاگرد، پاڪبازي ڳهت وغيره گهڻي ڀاڱي هن عادت ۾ مبتلا آهن.

هيءَ عادت مردن ۽ زالن ۾ ڏيندي آهي. (هن ول ۾ رڳو مردن لاءِ ڏيکاريو ويو آهي) پر مرد زالن کان وڌيڪ هن عادت ۾ مبتلا آهن.

هن عادت ۾ قائلن جو انداز ڄاڻڻ بلڪل مشڪل آهي جيئن ته گهڻو ڪري اهي عادتي شرم کان نه سليندا آهن. خاص ڪري زالن جي جاچ اوڻ ته تمام مشڪل آهي. جو ته ان عادت ۾ قائل جي جهڙي ئي جي نشانيون ظاهر ٿين ٿيون سي زالن ۾ مردن کان گهڻو دير سان ظاهر ٿين ٿيون.

باب ستون

جوانيءَ جون ڪيل پاپون ۽ اُنجو نتيجو

جي نوجوان اڳي ٻڌايل هدايتن موجب نه هليا آهن ۽ جوانيءَ جي جوش ۾ ضروري پرهيزون ڪري نه سگهيا آهن سي گهڻو ڪري شهوتي جذبات جي غالب هجڻ ڪري ڪيترن طريقن سان پنهنجي نفساني خواهشون پوريون ڪن ٿا جنهنڪري ڪيترن خطرناڪ مرضن جا شڪار ٿيو پون ٿا، ان لاءِ انهن عادتن هجڻ جون نشانيون، انهن نقصان ۽ بچڻ جا طريقا لکڻ بلڪل ضروري آهن جي هيٺ ڏجن ٿا:-

جلق يا مشت زني

شهوتي جذبات اٿڻ سان اول جا عادت پوي ٿي سا آهي مشت زني.

هيءَ عادت اڄ ڪلهه تمام گهڻن نوجوانن ۾ ڏسڻ ۾ ايندي. هي فعل ڪنهن سان جماع ڪرڻ ڪانسواءِ هٿ سان يا ٻئي ڪنهن اهڙي طريقي سان مني خارج ڪرڻ جو طريقو آهي جنهن ۾ ٿوري وقت لاءِ ڪوڙي لذت محسوس ڪئي وڃي ٿي. هيءَ عادت گهڻي

أگهندي دت لڳائبو يا ٻڌبو ته ضرور شهوت جاڳندي ۽ وري جي خيال ايتر دوڙندا ته ٻاڻ وڌيڪ شهوتي جذبات غالب ٿيندي تنهنڪري ڏٺو ويو آهي ته ڪي بزرگ انوقت ڪي دعا جا لفظ اچاريندا آهن.

٧- گهوڙي، اٺ، سائيڪل، وغيره جي سواري ڪري ۽ تعامل عضون جي ڪن خاص حصن تي زور اچڻ ڪري جذبات اٿي ٿي ۽ ڪي ڪمزور انوقت خلاص ٿي ويندا آهن ان لاءِ بهتر آهي ته جيترو ٿي سگهي اهڙو اهڙي سواري گهٽ ڪجي ۽ هيٺان لنگوٽ ٻڌل هجي.

شهوتي جذبات تي سرسري نظر ۽ هدايت

روزانه زندگي ۾ ڪئين اهڙا ڪم ۽ وقت آهن
جن تي ۾ شهوتي جذبات جاڳي ٿي. مثلاً:
١- ٿوري ننڊ ۽ دير سان اٿڻ ۽ سمهڻ ۾ منيءَ
جي حفاظت ۾ رڪاوٽ آهي.
٢- کاڌي کانپوءِ اٽڪل ٢ ڪلاڪ رکي سمهڻ
گهرجي.
٣- بسترو نرم هئڻ جي بجاءِ سخت هجي ته بهتر.
٤- سمهڻ وقت ڪوبه گندو خيال دل تي رکي
نه سمهجي نه ته ار پوڻ جو امڪان آهي. انڪري
ئي مذهبي ڪتابن ۾ چيل آهي ته سمهڻ کان اڳ
ڪجهه بندگي ڪرڻ گهرجي آهي.
٥- لباس ۾ جذبات جاڳائڻ ۾ دير نٿو ڪري.
انڪري لباس سادو ۽ ڍلو هئڻ گهرجي. ريشمي لباس
تڪ شهوت جاڳائيندڙ آهي.
٦- روزانه سنان ڪرڻ گهرجي. بهتر آهي ته هميشه
ٿڌي پاڻيءَ سان سنان ڪجي ۽ لڱ اگهڻ مهل پوتر
خيالات هئڻ ضروري آهي جو تمر سنان کانپوءِ رت
جو دورو تيز ٿيندو آهي ۽ نسايي نسون قدرتي طاقت
وارا ٿيندا آهن. ان ڪري ان وقت جي لڱ

سان شهوت جي جذبات ضرور پرکي ٿي. جنهن ۾ انهن عضن جو تعلق سڌو تناسلي عضون سان آهي. انڪري هاڻ جلد شهوتي جذبات پيدا ٿيو پوي. ڪي ماڻهو دٽ ۽ هٿ ڏيڻ وقت ٻئي جي ڪن حصن ني آڱر سان ڪتڪتائي ڪندا آهن جنهن ڪري اڳلو ڪجهه لذت محسوس ڪندو آهي ۽ اها لذت جذبات جاڳڻ جي شروعات آهي. ڪي نوجوان وري هڪ ٻئي کي ڀاڪرپائيندا آهن ۽ چميون ڏيندا آهن، اها حرڪت ۽ جذبات جاڳائي ٿي. ڪن ملڪن ۾ گڏجڻ وقت ڀاڪرپائڻ ۽ چمي ڏيڻ جو رواج آهي. انهن جي اخلاق کي جاچڻ سان پتو پوندو ته ڪيتري قدر نه ڪريل آهن. ڪم ۾ پاڻ وجهي ملڻ به خراب آهي.

اسانجي ڀارت جي سيتا اهڙن فعلن جي اجازت نٿي ڏئي سا به ان ئي مدنظر ٿي.

گڏ سمهڻ يا ڪنهن زال کان جسم جي ڪنهن به حصي کي چهائڻ به جذبات جاڳائي ٿو. پنهنجي تناسلي عضون کي به ضرورت (سنان وقت ڌوئڻ يا صاف ڪرڻ) کانسواءِ ڇهڻ نه گهرجي.

جذبات جو غلام ٿي ناجائز طريقي استعمال ڪرڻ ۾ دير نٿو ڪري.

طبي خيالات ڪان ۽ خوشبودار شيون ڪن حالتن ۾ خراب آهن پر شادي ڪيلن لاءِ گهڻو ڪري فائديمند ثابت ٿين ٿيون. انلاءِ شاگردن ۽ ڪنوارن کي اهڙن شين جي استعمال کان پري رهڻ ضروري آهي. نوجوانن کي گهرجي ته ان جي عيوض تيل ۽ سادا صابڻ، ميٽ وغيره استعمال ڪن جي ۽ ڪافي آهن. زبان لاءِ گهڻو ڪجهه ڪاڏي واري باب ۾ چيل آهي. وڌيڪ ايو شامل ڪرڻ ضروري آهي ته فاحش اکر ۽ گاريون نه ڏيو، جو نه اهڙن ماڻهن جو شرم حياءُ ليئو وڃي. حياءُ ٻن قسمن جو ٿئي ٿو: هڪ زباني ٻيو فعلي. جو انسان گندا لفظ ڪم آڻي ٿو سو ٻئريون حياءُ وڃائي ڇڏي ڏانهن وڌي ٿو ۽ عمل ڪرڻ لڳي ٿو. وقتي ته شهواني شڪون جي يادگيري يا زبان تي آڻڻ ۽ شهوت پيدا ڪري ٿو، انلاءِ نوجوانن کي کپي ته شي اکر ٻولين، اهڙي حالت ۾ خاموشي اختيار ڪن ته بهتر آهي.

اُن ڪانپوءِ آهي چمڙيءَ جي حفاظت.

ڏاو وڏو آدي چمڙيءَ تي ڪن خاص مڪن تي جيئڻ

مخلوقات ٻڌي مدهوش ٿيو وڃي. دلڪش آواز ۾ هڪ
خاص اثر رکي ٿو. هونءَ به گانو وغيره خراب
نه آهي پر جي ڳائيندڙ اهڙا ڀڙڪائيندڙ ٻول ۽ گيت
يا داستان واقع ڳائي ٻڌائيندو ته ضرور جذبات
جاڳندا. خاص ڪري جي ڳائيندڙ ڪا طوائف
آهي ته ان جو اثر پاڻ ٻيڻو ٿئي ٿو. (جذبات
جاڳن ٿا).

ان لاءِ سنيما، ٿيئيٽر، تماشا ۽ فاحش محلا جتي
اهي واقع هر وقت ٿي رهيا آهن، وڃڻ جذبات کي
جاڳائڻ آهي.

گاني کانسواءِ اهڙا عاشقي قصا يا فاحش ڳالهيون به
شهوتي جذبات جاڳائيندڙ آهن. ان لاءِ اهڙين ڳالهين
ڏانهن ڪن نه ڏيڻ ۾ شهوتي جذبات جي حفاظت آهي.

نڪ ۽ زبان

اک ۽ ڪن کانپوءِ نڪ ۽ زبان جو درجو آهي.
خوراڪ واري باب ۾ ڏيکاريل آهي ته کاڌو ۽ ان جو
سواد ۾ شهوتي جذبات جاڳائي ٿو. اهڙيءَ طرح خوشبودار
شين سنگهڻ ۽ استعمال ڪرڻ ۾ شهوت جاڳائين ٿيون.

اڄ ڪلهه سينٽ، ڪريم، عطر وغيره واپرائڻ
، رواج آهي انڪري ۾ وقت کان اڳ انسان شهوتي

ڪتابن کي ڏسو ۽ خيال ڪريو ته ان اعتراض واڻ
جو ضروري ڪونه رهي.

هن عمر ۾ جڏهن شهوتي جذبات جي هرطرح حفاظت
ڪرڻ گهرجي ان لاءِ جي ٿورو عرصو اکين کي انهن
فاحش نظارن کان بري رکيو ويو ته ڇا ٿيو. ٻـوءِ
جيڪر شادي‌ءَ کانپوءِ انهن مان زياده لطف اندوز ٿي
سگهجي ۽ حقيقت جي بہ خبر پـوي. انلاءِ مذهبي
ڪتابن جا جي رايا آهن اهي جاڻائڻ بہ ضروري آهن.

حضرت يسوع مسيح باب ٥، آيت ٢٧ ۽ ٢٨ ۾
چوي ٿو ته:—

تون ٻڌين پيو ته زنا نہ ڪر. پر مان چوان ٿو ته
جنهن بـہ زال ڏانهن بري نگاهہ سان ڏٺو ته ڄـڻ
ان سان زنا ڪيءَ.

اهو اڏهن ممڪن آهي جڏهن بد ارادا هجن ئي نہ، يا
پوري‌ءَ طرح انهن تـي ضابطو ڪيل هجي، پـر اڄ
ڪاله ضابطو تہ پري رهيو پـر ڪنهن زال ڏانهن ڏٺو
وڃي ٿو، رگو پنهنجي بد ارادن سان ۽ انکي پـاڻ
ڏانهن مائل ڪرڻ لاءِ.

قران شريف ۾ لکيل آهي ته:—
نيڪ مردن ۽ نيڪ زالن کي حڪم ڏيو تہ جڏهن

زالن ۽ ٻارن لئي ئي جلد پنهنجو اثر ڪري ڏيکارين
انهن طاقتن جو اظهار ٻه اکين ذريعي ڪيو
ويندو آهي.

اکر انسان جي لڪل جذبات ۽ اثر جي زبان
آهي جاڪاڻ جو جيڪو مطلب زبان سان ڪيترن
اجاين تحاين لفظن ڪم آڻڻ سان سمجهائي سگهجي
سو جيڪر اک سان ٻا آسانيءَ سمجهائي سگهجي.
انهن اکين ذريعي ئي عشق جو تير انسان جي دل ۾
لڳيو وڃي. الله اي نوجوان! شهوتي جذبات کان
بچڻ لاءِ بالغپڻ جي عمر ۾ ئي اکين کي سنڀال، جئن
دنيا جي دلفريب نظارن لئي رهجهي نه وڃين جاڪ
شهوتي جذبات جاڳائڻ ۾ دير نه ٿي لڳائي.

گهٽين ۾، گلين ۾، سنيما ٿيئيٽر ۾ جتي ۾
ڪٿو اهي خوبصورت زالن کي ڏسڻ کان ٻاز رهو. فاحش
نظارا ڏسڻ کان اکيون بند ڪرڻ بهتر آهن. شايد
ڪي اهو اعتراض وٺن ته اوهه پلا پرماتما اهڙيون اکيون
ڏنيون ئي جو جي گهڻو وقت بند ڪرڻيون هون يا
پرماتما اهڙيون خوبصورت شيون ۽ مخلوقات پيدا ئي
جو ڪئي جن کي ڏسڻ نه گهرجي؟

اي نوجوان دوست! غلطي نه ڪري جي مذهبي

ڪجي ٿي، تڏهن انهن ئي اندرين رستي شهوتي
جذبات به جاڳي ٿا. انهيءَ ضروري آهي ته شهوتي
جذبات کان بچڻ لاءِ انهن اندرين جو جڳهه طرح ۽
سڌي طريقي استعمال ڪجي، گويا اهي پنج اندريون
انساني جسم جا پنج در آهن، جتان اسانجي عزت،
پاڪيزگيءَ جا دشمن اندر اچي اهي اهم وستو لٽي
وڃڻ لاءِ هروقت تيار آهن، انهيءَ اهي پنج ئي در
وقت ۽ ضرورت آهر کولڻ ۾ ئي سلامتي آهي، خاص
ڪري پنجن درن (اندرين) ۾ جو سڀ کان نڪتو
يعني اک آهي، جيتوڻيڪ آهي ته نڪتو پر هين سڀني کان
شهوتي جذبات لاءِ خطرناڪ آهي. هر انسان ۾ ٻه
طاقتون موجود آهن. هڪ اها جنهن سان انسان اٿي
ئي غالب پئي ۽ هنڪان خراب يا چڱو ڪم ڪرائي سگهي
ٿو. ٻي اها جنهن سان انسان پئي جي تڪليف،
خيال وغيره محسوس ڪري ٿو. اهي اٿي طاقتون
ٻئي جنس ۽ مزاج موجب گهٽ وڌ ٿين ٿيون.

ڪمزور ماڻهن، ٻارن ۽ زالن ۾ پهرين طاقت ٻيءَ
کان ڪجهه گهٽ ٿئي ٿي. ڏٺو ويو آهي ته ٻار ۽
زالون مردن ئي جلد غالب ٿي پئجي سگهنديون آهن.
انهيءَ مسميريزم جا ڄاڻو، ان قوت ڪسي وڌائيسي

خيالات ۽ شهوتي جذبات

جڏهن ڪڏهن جو ملت، اخلاق ۽ شهوتي جذبات تي
اثر ٿئي ٿو ۽ انسان اخلاق کان ڪري بدڪاري
ڪري ٿو ته اهڙن خيالات ۾ شهوت ۽ جذبات جاڳائي
ٿي، ۽ انسان ان ناپاڪ قدرتي جذبات کي قانون
جي برخلاف ڪم آڻي ٿو، انهيءَ نوجوانن کي هيٺين
هدايتن تي هلڻ ۾ ضروري آهي.

خيالات جي پيدائش دماغ مان لهرن جي صورت
۾ ٿئي ٿي. دماغ جا وري ٻه حصا آهن، جي جدا
جدا ڪم ڪن ٿا. ڏٺو ويو آهي ته دماغ جي خيالات
جي رفتار ٻين سڀني رفتارن کان تيز آهي. خيالات
ئي انسان جو چال چلن ٺاهي يا بگاڙي ٿي. خيالات
جو وري هڪڙا تيڻ اثر جي صورت وٺي ٿو ۽ اثر
غالب ٿي انسان کان نيڪ يا برا ڪم ڪرائي ٿو.

انسان کي جيڪي پنج اندريون آهن انهن ذريعي
۾ ڪيتريون خواهشون پيدا ٿيس ٿيون. جڏهن اکين
سان ڏسڻ ڪري وري ڏسڻ تي دل ٿئي ٿي،
سنگهڻ ڪري ادا شيءِ پسند اچڻ ڪري حاصل ڪرڻ
جي تمنا ٿئي ٿي يا ڪنا ڪري ڪاري ڪٿي شيءِ
ٻڌڻ ڪري ۽ ٻه وڏن جي حالت ۾ نوڪاري ٿئي

نوجوان مردن ۽ زالن کي نهايت سادگيءَ سان
هلڻ ۽ سادا کاڌا ورتائڻ گهرجن جئن تہ ناچيون،
مهوا وغيره.

عام طرح جي ڳالهيون ضروري آهن تہ کاڌو صاف
سٺو ۽ چڱي طرح پڪل هجي، ان سان ڏيان ڏئي ۽
ضرورت کان ڪجهہ گهٽ کائي. رات جو سمهڻ
وقت پيٽ جو هلڪو هجڻ ازحد ضروري آهي. گهڻو
ڪري سڀني مذهبي ڪتاب ۾ روزن ورتڻ بابت
ڪي هدايتون ڏنل آهن ۽ ڌرم ۾ لاڳو ڪيون ويئون
آهن ۽ حقيقت ۾ انهن اهوئي مقصد آهي تہ انسان بيماريءَ
جو شڪار نہ ٿئي.

جن جوانن کي شهوتي جذبات ستائيندي هجي
انهن لاءِ مٿيون طريقو تمام مفيد آهي نہ تہ ٻہ گهٽ ۾ گهٽ
هفتي ۾ هڪ دفع ورت ضرور رکن. پر ان حالت ۾ هرطرح
آرام ڪرڻ گهرجي ۽ ڪوبہ جسماني ۽ دماغي ڪم نہ
ڪرڻ گهرجي. ورت جي وقت ۾ پيٽ جو خيال
ضروري آهي جئن قبض نہ ٿئي. جو نہ قبضيءَ جي
ڪري تناسلي عضون تي بار ٿئيندو ۽ شهوت جاڳي آئي.

اڳي ئي استعمال ڪرڻ لاءِ مجبور ٿيڻو پوي، ۽ ٻه پيو حرڪت ۾ اچڻ ۽ اخلاقي طرح نقصانڪار ثابت ٿيندو.

نوجوانن کي کاڌن بابت ضروري هدايت

ڪنوارن، شاگردن ۽ ٻين مڙني لاءِ جڳائي ته هيٺين طرح هدايت موجب هلن.

١- اهڙن کاڌن کان دور رهڻ جي رت ۾ جوش پيدا ڪن ٿا جو اهو جوش شهوت وڌائي ٿو تنهنڪري هيٺيون شيون جي جوش پيدا ڪن ٿيون اهي نه ڪتب آڻڻ گهرجن.

گوشت، آنا، مڇي، حرارت واريون شيون. ڪيترا خوشبودار شيون، گرم مصالحي وارا کاڌا دال، واڱڻ ليمن مان تيار ٿيل شربت، گرم دوائون يا ڪي ٻه مني کي ڪنهن وڌائيندڙ خوراڪون يا ڪيترا ڪي شيون جي شوق سان ورتيون ٿيون، جهڙوڪ چانهه ڪافي وغيره ۽ نشيدار شيون. مٺيون شيون يا ٻه رت ۾ جوش پيدا ڪندڙ آهن يا مني کي ٺهرائڻ وڌائيندڙ آهن جنهنڪري جذبات تي انسان جي ڪاٻ ٻڌجي وڃي.

ٿو. جنهن انسان ۾ اهي حالتون نه آهن ته
جانور مثل آهي.
ڏنو ويو آهي ته ڪن خاص ڪاڌن جي گهٽي ورتائڻ
بلڪل نه ورتائڻ ڪري هڏي ڪمزور ٿيو وڃي.
انسان عقل ڪان ڪم نه ٿو ولي سگهي.
گهٽي ماس ورتائيندڙ ۾ ظلم ۽ بيدردي وڌيو
وڃي. رحم جو نظر ئي نه ايندو ۽ دماغي قابليت
۾ گهٽ نظر ايندي. مثلاً- ڀيل، ڪولي، شڪاري
وغيره يا نشيدار شيون ورتائيندڙن ۾ شهوتي جذبات
زياده ٿئي ٿي ۽ جلد ڀڙڪيو اٿين جنهن ڪري هو
زناڪاري ۽ ٻين بد افعالن ۾ مبتلا رهن ٿا.
مٿيون بيان ڏيکاري ٿو ته جهڙي جدا جدا ڪاڌن
جو اثر سياڻپ تي ٿئي ٿو تهڙي ساڳئي وقت جذبات ۽
هلت وغيره تي به ٿئي ٿي. ساڳيءَ طرح سنڌس
اثر جذبات نفس تي به ٿئي ٿو. ان لاءِ نوجوانن کي
گهرجي ته بالغ ٿيڻ شرط ئي جڏهن اهي جذبات شهوت
موجود آهي ۽ دن هڏن وڌندڙ آهي ۽ انهي ڪم
آڻڻ جو وقت اڃان نه آيو آهي ته ان حالت ۾
ڪنهن اهڙي ڪاڌي کان پرهيز ڪري جنهن ڪري
جذبات نفس ۾ حرڪت پيدا ٿئي ۽ وقت کان

شهوت جاڳائڻ لاءِ اهڙا ڪيئين نظارا نظر پيا اچن. سئنيما ۽ ٿيئيٽر ۾ بارت وندڙ طوائفون پنهنجي ناز انداز سان شهوت جاڳايو ڇڏين. ڪاليج ۽ اسڪولي ڪتابن ۾ به اهڙا ئي قصا پيا نظر اچن. مطلب ته نوجوانن جي جذبات جاڳائڻ لاءِ هرطرف اهڙا نظارا موجود آهن جنهنڪري بچاءُ مشڪل ٿيو پوي.

ماءُ پيءُ اڳيان گهڻو رکجي ۽ اميد رکجي ته ڪونه جندا؟ عبث. تنهن هوندي به نوجوان جي واقف وندا ۽ ٿوري همت ڪندا ته ممڪن آهي ته انهن جو اثر جذبات تي نه ٿئي. انلاءِ به ڳالهيون ضروري آهن. هڪ کاڌو ۽ پوشاڪ ٻيو عادت ۽ خيالات جو پاڪ ڪرڻ جنهن لاءِ هر ڳالهه چڱي طرح تفصيلوار ڏجي ته جيئن سمجهڻ ۾ آساني ٿئي.

کاڌو ۽ انجو اخلاق، عادت، خيالات ۽ جذبات تي اثر

پراڻي طب ۽ نئين طب موجب اسانجي روز مره جي کاڌي جو بدن تي ڪجهه اثر ضرور ٿئي ٿو.

مثلا ڪي ماڻهو شوخ طبع آهن ته ڪي ماٺيڙي سڀاءُ جا. ڪي ڏڄڻا ته ڪي بي ڊپا. اهڙي طرح

باب چهون

شادي کان اڳ جذبات شهوت جي بچاءَ لاءِ رستا

موجود زماني کي ترقي ڪيل ۽ سڌريل زمانو چيو وڃي ٿو، پر حقيقت ۾ انهيءَ تدريجي رفتار اڳئين زماني کان هر طرح بدليل بيٺي ڏسجي. هن زماني جو بدلجي حسن انهيءَ صحت، طاقت ۽ اخلاق لاءِ تمام ڪمزور اوزار پيو نظر اچي. جن ڳالهين کي اڳي (خاص ڪري پارت ۾) اخلاق ۽ تهذيب سان شامل ڪيو ويندو هو اهي هينئر فيشن ۾ شامل آهن. ٻلندڙ زماني جي رفتار ۾ نوجوان ۽ زالن لاءِ جذبات تي قبضو ڪرڻ نهايت مشڪل پيو نظر اچي.

نوجوان ئي ويچارا جا ڪن، جذبن کي سو ٻي آزمودگار ۽ مفيد ڏيڻ جي طريقن کان بي خبر آهن. ان لاءِ مائٽن جو مکيه فرض آهي ته وقت بوقت انهن کي آگاهه ڪن.

دنيا ۾ حسن جي نمائش عام آهي. عيش عشرت لاءِ نوان نوان سامان ۽ طريقا ڪڍندا ۽ ملندا رهن ٿا

جي بيهودي‎ءَ لاءِ ڪي ڪري. اڄ تائين جيڪي ٻرشي مَني، سخت ٻاڻاٻاڻون ۽ ٻزرگ تي گذريا آهن انهن ايڏو نالو ڪٿن پيدا ڪيو ۽ ايڏا وڏا مشڪل ڪم ڪٿن ڪيا؟ پورين انهن پنهنجي آب حيات (مني) جي حفاظت ڪئي. هر موقعي تي پاڻ بچايو. تنهنڪري اي نوجوان! جي چاهين ته دنيا ۾ اعليٰ نالو قائم ڪريان، عزت، دولت، شهوت سان مالا مال ٿيان، ته پورين ان قدرت جي عطا ڪيل بي بها خزانه جي حفاظت ڪر ته باقي سڀ تنهنجي قدمن جي خاڪ آهن.

عاقل لاءِ اشارو ڪافي آهي نه هي سڀ ڳالهيون وڏن وڏن ماهر ڊاڪٽرن، ڄاڻن ۽ مدبرن جي کوجنا ڪيل نتيجن مان تيار ٿي اوهان اڳيان پيش ٿيون آهن، ان مراد سان تہ ان مان ڪجهه سبق حاصل ڪريو.

اي نوجوانو! توهين هميشه ان ٻاڙ لي آهيو، جتان هروقت ڪرڻ جو انديشو آهي انڪري هر قدم سوچي کڻو.

۽ مقابل سڙن ۽ ٻڙن جي ڏيوار اڀجي؟ جا ائا جٽاءُ ڪندي؟

اي ڀارت سپوتو، ڪجهہ جاڳو! ٻنهنجي اڳئين اتهاس کي جاچيو، تہ جو اهي ابترو ٻلوان، سندر ۽ وڏي اوسٿا ۾ بہ وڏن جاڪورن جا ڪم ڪري سگهندا هئا. جا اسين ان ئي ڀارت جي سنتان نہ آهيون؟ جو اسان ٻنهنجي سڀ آزادي، دولت، حشمت وڃائي. جي وڃائي تہ وري حاصل نہ ڪري سگهيا آهيون؟ جو نہ اسان ۾ حشمت نہ رهي آهي، نہ رهي آهي طاقت نہ دولت.

هر قوم جو طاقتور، سدريل، دولتمند هجڻ، قوم جي نوجوانن تي منحصر آهي ۽ اهي سڀ ڳالهيون ، نوجوانن کي لٺمن مت ايندڙون جڏهن اسين برهمچريہ ڀالن ڪندا سون.

برهمچريہ آهي منيءَ جي حفاظت

ان ڪري تہ ڀارت واسيو اوهين ٻنهنجي منيءَ جي حفاظت ڪري ٻاڻ ۾ طاقت، همت وغيره پيدا ڪريو.

ايشور تعاليٰ انسان کي ڪٿي بخشيو آهي تہ دنيا جي حفاظت ڪري سگهي ۽ ملڪ ۽ قوم

۽ قوت ارادو سڀ ڪمزور ٿيو وڃن. ماڻهو جوانيءَ ۾ ئي ٻوڙهو ٿيو نظر ايندو. جڏهن ته بدن جي سڀني عضون جو هڪ ئي شيءِ تي مدار آهي، انڪري رفته رفته سڀني عضون جو بيڪار ٿيڻ ڪا وڏي ڳالهه نه آهي ۽ ڪيترن مرضن ٿيڻ جو امڪان آهي. (جريان - احتلام - سلهه - دم - مرگهي - هٿ جو سور - نظر گهٽ وغيره.)

هر جوان محسوس ڪري سگهندو ته قدرت جو ڏنل اهو جوهر ئي ٻيا ڪيتري قدر حفاظت ڪرڻ جوڳو آهي. اڄ ڪالهه ڪيترن نوجوانن کي مٿين مرضن مان ڪن نه ورتل ڏسي سگهبو. خبر الو ڇو؟

ته انهن ڪوڙي ۽ عارضي لذت حاصل ڪري ان خزاني جو خرچ ڪيو. ساڳيءَ طرح جي ان جي شيءِ پاسي ڏانهن نظر ڪبي ته معلوم ٿيندو ته اهي ڪيترا نه سندر، تندرست ۽ هر ڪم لاءِ تيار پيا نظر اچن.

ذرا غور ڪري ڏسو ته ان (مني) جي حفاظت لئي ئي آئينده زندگيءَ جو دارومدار آهي. اما باداني نه آهي جو ڪنهن جڳهه جي بيڙه پٿرن جي ڏاهجي

ضرورت هي [illegible] ڪنهن جي برابر آهي، هر ڪنهن جا
[illegible] وقت [illegible] جون. دلي [illegible] جي
[illegible] ڪيترن مان [illegible] لاء
[illegible] ڪيترو [illegible] رت [illegible]
[illegible] ڪري رهي؟
[illegible] آهي [illegible] رت جو [illegible]
صحت [illegible] آهي. [illegible] طرح [illegible] اندازو
[illegible] صحت [illegible] آهي.
[illegible] ورهين [illegible] دلي جي
[illegible] انوقت [illegible] جا [illegible]
[illegible] افسوس [illegible] [illegible] ڪيترا [illegible]
[illegible] جي [illegible] خارج ڪري
[illegible] ڪري [illegible] [illegible] ليڪ
[illegible] هوندي. [illegible] رت
[illegible] جي [illegible] دل جي زيادهه
[illegible] بيڪار ليڪ
[illegible] [illegible] جون جي
[illegible] طرح [illegible] مثلاً
[illegible] جي [illegible] رهي،
[illegible] [illegible] حرڪت

باب پنجون

مڻيءَ جي حفاظت

بالغ ٿيڻ کان اڳ، يا پوءِ نوجوان جو پهريون فرض آهي مڻيءَ جي حفاظت ڪرڻ؛ هرقسم جي گندي خيالات ۽ ناپاڪ جذبات کان بچڻ جئن شهوت نه ٿئي ۽ پوءِ مڻي اجائي خرچ ٿي وڃي.

ڏٺو ويو آهي ته جيڪڏهن ٿوروئي وقت بدن مان غلاظتون (پائخانو، پيشاب وغيره) خارج نه ٿين ته جيڪر انسان بيمار ٿي پوي. اهڙيءَ طرح ڪي شيون آهن جي بدن ۾ هئڻ انسان جي تندرستيءَ جي نشاني آهي، مثلاً رت. رت جو خارج ٿيڻ انسان کي هرطرح ڪمزور ڪيو ڇڏي. هڏيءَ جو پيهڻ ڪو ٿورو خارج ڪيو ڇڏي؛ پر مڻي ته انهن ٻنهي کان زياده قيمتي جوهر آهي. جا مڻي رت جو خاص جزو آهي ۽ جنهن سڀني کان زياده مشڪلات سان تيار ٿئي ٿي انهيءَ جو اجايو نقصان ڪبو ته ڪيترو نه بدن ڪمزور ٿي ويندو؟ طبيبن جو رايو آهي ته مڻيءَ جو هڪ

ٿيون ٿي نٿي نه سپ ٿوا تيار ٿيو وڃن ؟
ڇيسين انسان جين محسوس ٿو ڪري جيسين ڪنهن
عورت سان جماع ٿو ڪري.

پيو- رڳو ڪنهن اهڙي نظاري ڏسڻ سان يا
ڪنهن حسين عورت ڏسڻ سان شهوت جاڳي اٿي ؟
يا جماع جي انزال ٿي وڃي جا حالت ڪمزوري ڪان
سان هوندي آهي.

ان باب مان ظاهر آهي ته جماع ڪرڻ، مني پيدا
ڪرڻ، جذبات پيدا ڪرڻ اِهي سڀ بدن جو
حرڪت جو ڪم ڪري اهي سڀ حالتون پيدا
ڪري ٿو.

ليڪن وري اهڙي ڪتاب جوهر (ٻيو ٻيا ترجمو)
کي اهڙو سمجهيو وڃايون ؟ بار بار بدن جي سهڻي
ٿيون کي تڪليف ڏيڻ جي حالتون پيدا ڪري
ڪين ٿڪجي جڏهن مرڻ جهڙو ڪري جڏيون.

ان لاءِ جوش کي علاج آهي ته جيتري قدر ٿي
سگهي اوترو گهٽ جي حالتن ڏانهن آڙو ڪن، جن
[illegible] جا سپ ٽيڙ ڪر ڪن ٿا.

۽ زال کي ڏسڻ کي هٿي سان گڏجڻ لاءِ خواهش پيدا ٿي
ٿئي جنهن کي **شهوتي جذبات** چئجي ٿو.
انسان (مرد) جنهن وقت زال جي روبرو وڃي ٿو
يا ڪا حسين شڪل ڏسي ٿو يا ڪن حالتن ۾
گندي لٽريچر پڙهڻ کان يا اهڙن اگهاڙن نظارن
ڏسڻ سان ڪيس شهوتي جذبات اٿي ٿي ۽ اها خبر
يڪدم اڳي ٻڌايل طريقي موجب دماغ کي
پهچي ٿي جو سڄي بدن جي بادشاهه دل
سان صلاح ڪري حڪم جاري ڪري ڏوهه
جنهن ڪري تناسلي عضوا پنهنجي ڪم ڪرڻ
(جماع) لاءِ تيار ٿيو وڃن ۽ آلت جا اڳي سسيل.
شت جي ڳوڙهي مثل هئي. اها ڏگهي سخت ٿيو
ي ۽ سوپارو ڪجهه لالائيءَ تي ٿيو پوي. ان
ت اهو انسان (مرد) بي قرار ٿيو پوي جنهن ڪري
ت ۽ نفس ان تي غالب ٿيو وڃي ۽ انسان کي
ڪرڻ لاءِ مجبور ڪري ٿو. ان وقت انسان
لذت محسوس ڪري ٿو. وري انزال ٿيڻ
سڀ سرشتو اڳين دستور ٿيو وڃي.

شهوتي جذبات جا ٻه قسم آهن

ريون- جڏهن به ۽ رت جو دورو تناسلي

ذريعي معنځج ڪم سر انجام ڪري ٿو. هي "بدن
سرڪار" جو ڪئي پالو آهي ۽ ان لي سڄو دارومدار
انس. جنهن ـــ ريت ۽ هر ڪنهن شيءِ لاءِ ڪاچ موجود
آهي تنهنڪري دل دورڻ جي رستي ڪاچ پهچائي
پاڻي گند ٻين کي وريو صفا ڪري. ان مان ثابت
آهي ته جي دل ٿورو وقت ڪم ڪرڻ بند ڪري
ته جيڪر سڄو ڪارخانو خراب ته ملڻ ڪري ٿي وڃي.

تيون ڪاتو

تيون ڪاتو آهي حواس (تيليگرف) وانگر ڪم
ڪري ٿو. جنهن جو دماغ تيسر دماغ آهي. سندس
ڪم آهي بدن جي ڪنهن به شيءِ جي ضرورت
يا اتفاق جي خبر اُن وٽ عرض ڪري ان تي
عمل ڪرڻ لاءِ جدا جدا ٻين (ڪاتن) کي اطلاع ڏيڻ.
هاڻي اسانکي ڏسڻو آهي ته شيون ڪٿان آهي ۽ جو
لي پيدا ٿئي.
انسان (مرد يا زال) جڏهن ٻنهي کي نزديڪ
لا ته قدرت ان وقت رت جو دورو سندس مٿي
ڪندڙ ٿيون ۽ خود ٿيون اڃا ڪجهه زيادهه
جنهن ڪري سندس شڪتون ۾
لي. ان هلچل ملندي ٿي مرد

باب چوٿون

شهوت جذبات ۽ لذت

جيئن ته انساني جسم کي ڏور سان ڀاڳيو ته هڪ باقاعدي گورنمينٽ طرح نظر ايندو، جنهنجو انتظام جدا جدا کاتن ذريعي باقاعدي هلندو آهي. هنوقت انسان کي پنهنجي جسم جي ٽن کاتن جي ڄاڻ ضروري آهي جنهنجو ذڪر هيٺ ڏنو آهي.

پهريون کاتو

جسم جو پهريون کاتو اهو آهي جنهنجو ڪم آهي کاڌل کاڄ کي باقاعدي هضم ڪري رت جي صورت ۾ ڏيڻ. هي کاتو به پنهنجن زبردستن ذريعي (ڏند، معدو، زبان، ٽري، پتو وغيره) پنهنجو سونپيل ڪم پورو ڪري ٿو.

ٻيو کاتو

ٻيو کاتو اهو آهي جنهن جو ڪم آهي سڄي بدن کي صاف ۽ سٺو خون پهچائڻ، جنهنجي چارج دل کي مليل آهي. هي کاتو به زبردستن (نَسن وغيره)

هوندي وڌڪي ڇڏي ۽ آئينده زندگي ۾ حسرت
تنگي ڇڏي. جو نه حوالي جي پرکندڙ ۽ انسان
جي ڪجھن وقت لئي عقل مت ڪيو ولي. ان آ
جي وکيت هوندي نه نه ۽ پرکندي نه لگندي
جو تعلق لئي ٿي.

تنهن ڪري واجب آهي نه شروعات کان لئي اولاد
کي تعليم ڏيڻ نه نه ڪي ڏاڍي جي شڪار ٿيڻ
کانسوءِ تعليم ڏيڻي ڪتاب پيش ايندي.

نوجوانن کي علم نفس ڏيڻ جا آسان رس

١- اهڙا ڪتاب آڻي اولاد کي ڏجن جن
تناسلي عضون ۽ جذبات انهن بابت جڳهه طر
سمجهايل هجي. ان لاءِ هڪ ڳالهه ضروري آهي ت
اهڙا ڪتاب جي اولاد ڏٺا ته ٻ جاچيندو ته ٻونکي
ڪو پڙهندو نه ڏسي جنهن لاءِ مائٽن کي کپي ته اهڙو
نمونو اختيار ڪن جنهن جو سمجهي ته ٻونکي ڪنهن
ڪونه ڏٺو. اهڙي طرح هو خود بخود ضروري
واقفيت هٿ ڪري وٺندو.

٢- مائٽ اهو جاچين ته سندن اولاد ڪنهن سان
ٻيا هيڪ ڳالهائي ۽ بحث مباحثو ڪري سگهي ٿو.
پوءِ انهجي معرفت هو ڪيس وقت بوقت مثالن سان
اها تعليم ڏيندو رهي.

٣- اولاد جي روبرو ڪنهن سان علم نفس تي
بحث ڪرڻ گهرجي، ۽ اهڙيءَ طرح جئن اولاد
ئين سمجهي ته منهنجي موجود هجڻ جي مائٽن کي
برئي ڪانهي.

امید ته مائٽ اهڙن طريقن سان اولاد کي علم نفس
واقف ڪري سندن آئينده زندگي روشن
ندا ۽ ائين نه ٿئي جو جوانيءَ کان اڳي ئي ...

سمجهائجي ته اهي سڀوا قدرت توکي ڏنا پر انکي
چڱيءَ طرح استعمال ڪرڻ مان هي فائدا ۽ بري طرح
ڪم آڻڻ مان هي نقصان آهن. جيو ته قدرت ان
وقت اهڙي جذبات پيدا ڪيو ڇڏي جو انسان لاءِ
پاڻ روڪڻ مشڪل آهي. اهو ته قدرتي آهي ته فائدي
ڏانهن انسان يڪدم ڊوڙندو آهي پر پوءِ پل ته اندروني
نقصان ئي سمجهي. انڪري اسانجو پيدائڻ پاڻ تان
ذميواري لاهڻ آهي. جيو ته هلڻ يا نه هلڻ سندس آئينده
زندگيءَ جو عڪس آهي. مثلا ڪنهن کي پيدائجي
ته پاڻ سازي ٿي پر جي ساڳئي وقت ڪنهن جو
سڙيل هٿ به ڏيکارجي ته ڪيتري نه تڪليف اٿس
ته يقينا هو پاڻ جي ويجهو نه ويندو. اهڙيءَ طرح
جي علم نفس کان اولاد کي واقف ڪيو ويندو ۽ ان جي
برن نتيجن کي چڱيءَ طرح سمجهائبو ته ڪوبه بري
طرح استعمال نه ڪندو.

مائٽن لاءِ هدايت

١- مائٽن کي گهرجي ته ٻار جي هر قدم تي
نگاهه رکي، سندن سنگت، اٿڻ وهڻ، گهمڻ ڦرڻ وغيره
جي جاچ ڪري ته انهن موقعن تي ناجائز استعمال ته
نه ڪري رهيو آهي.

لئي ئي الله رولي طرح يا ظاهري طرح هلن ٿا ته ٻوڙا ٻڌڻ
ٻارن کي جو مائٽ ڪڏهن گندي شي وانگر ڪنان
جهليندا آهن، جو ته قدرت اهو نه ڪم ڪري. ٻوڙ
جو ته علم نفس جي ٻاري ۾ نه پڙهائجي تہ هنن ڪ
هنن هلڻو آهي ۽ استعمال ڪرڻو آهي.

مثلا ڪوبه جوڪرو ايسين ڪو اوزار ڪم اڻو
آڻي سگهي جيسين ڪ استاد کيس سيکاري يا ڪڏهن
کي ڪم آڻيندو ڏسي. جا ائين نه ٿي سگهي ته ته ڪڏهن
جوڪر کي اڪا ۽ سڀئي اوزار ڏجن ۽ انهي ڪم آڻڻ جو
طريقو نه ڏسجي يا ڏيکارجي ته انهن ڪو سدو ڦل
نڪرندو؟ اهڙيءَ طرح بالغ ٿيڻ وقت انسان کي
تناسلي عضوا اڪا ۽ سڀئا مليل ٿيا پر سيکارڻ وارو
ڪونهي، ته جا حاصل ٿيندو؟ انڪري کي موڻ
ڏيکاهي ۾ ٿي زور ڏنو آهي ته اها تعليم ڏيڻ ازحد
ضروري آهي.

جواب ٢- اهو قبول آهي ۽ ڪرڻو پوندو ته علم
نفس جي تعلم سان ممڪن آهي ته ماڻهو ٻوڙ بيپرواهه
ٿي ڪم آڻيندو پر اهو اهڙو نقصانڪار نہ آهي جهڙو
ٻچڙيءَ جي تي استعمال ڪرڻ. ان هوندي به مهڏجو
آهي ته ڪي فقط ايترو زوردار اڪرڻ ۾

جذبات جو باقاعدي واڌارو ڪن ٿا؟ پوءِ انسان لاءِ به
ائين ڇو نه آهي؟

اعتراض ٻيو- نوجوانن کي علم نفس جي تعليم ڏيڻ
معنيٰ انهن سندي طرح ان جي استعمال جو طريقو
ڏسڻ آهي؟

ٽيون اعتراض- مائٽ ڪيئن شرم لاهي اولاد کي
اهڙي تعليم ڏين؟

جواب- قدرت جانورن کي عقل ئي اهڙا ڏنا
آهن ۽ اهڙي طاقت عطا ڪئي آهي جو هو قدرت جي
برخلاف هلي نٿا سگهن، بلڪ قدرت منجهن اهو
احساس ئي وقتي پيدا ٿي ڪري. مثلاً ڪابه نقصانڪار
شيءِ ڪنهن جانور اڳيان رکو ته نه ورتائيندو جيسين ڪ
سائنس زبردستي نه ڪريو. پر انسان کي هر طرح
قدرت خود مختيار جڙيو آهي جنهن لاءِ کيس عقل
جهڙي بي بها شيءِ عطا ٿيل آهي ته انکان ڪم وٺي.
انڪري ئي انسان اشرف المخلوقات سڏجي ٿو. جو
انسان ان عقل کان ڪم نه وٺي، سڌو انهن سڌو هلي ٿو
ته اهو جانور کان به بدتر سمجهيو وڃي ٿو. ان ڪري
نوجوانن کي قدرت اهي نه جڙي ڪجهه تعليم ڏيڻ
ضروري آهي ته جيئن عقل ڪم آڻي پنهنجو بچاءُ
ڪري سگهن. ڪوئي ائين به چوندو ته جانور قدرت

[illegible]

[illegible]

[illegible] نٿي

[illegible] ڏکيائي

[illegible] جوش

[illegible] وسي

[illegible] اڳري [illegible]

[illegible] آهي ۽ شرم

[illegible] کان واقف

[illegible] قارين

کان [illegible] زندگي کي

ڪري کان [illegible].

سندس هر دلت ۾ شامل ٿيو وڃي. زال ذات کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪرڻ لڳي ته ۽ سا گهڻي وقت زال ذات لاءِ پاڻ کي ڪشش جوڳو ڪرڻ جو اهم ڪري ٿو.

هي وقت ٻين وقتن کان بلڪل نازڪ آهي جنهن تي آئينده زندگي جو سارو دارومدار آهي. شهوت جي جذبات، جا اڳي ڪا نه هئي، سا ڏينهن بدن وڌندي رهي ٿي. خيال ڀٽڪندا رهن ٿا ۽ انسان خود هڪ ڪشمڪش ۾ مبتلا ٿيو وڃي. هڪ طرف دنيا جي هر خوبصورت شيءِ پاڻ ڏانهن ڇڪڻ جي ڪوشش ڪري ٿي، ٻئي طرف دنياداري، حياءُ ۽ آتما جو ٻڌ ۽ ڌڪار رهي ٿي. انڪري دل ۽ دماغ جي وچ ۾ هر وقت ڪشمڪش رهي ٿي.

هن وقت ۾ مائٽن جا فرض اڳين حياتيءَ کان ڪجهه زياده آهن. جهڙي طرح مائٽن تي اولاد جي خوراڪ ۽ پوشاڪ وغيره جي ذميواري آهي؛ اهڙي طرح هن وقت ۾ اولاد جي خيالات وغيره جي به. جهڙي ديکاتين پار کي آئينده لاءِ ٻڌائڻ وغيره ضروري آهي، تهڙي هن کانپوءِ ٢٥ سالين عمر تائين

باب ٽيون

جوانيءَ جو ڦٽڻ ۽ ماڻهن جا فرض

طبي خيالات کان هندستان ۾ سراسري بالغ جي
عمر ۱۴ يا ۱۵ ورهيه ورلي رهي ٿي، جڏهن وقت
مني خزانه منيءَ ۾ ڪجهه موجود آهي ۽ زيادهه ٿيڻ
لڳي ٿي. بشرطيڪ انهن جي خوراڪ ۽ رهائش اميدي
دولتي کان بقاعدي ٺيڪ آهي.

اهو به ڏٺو ويو آهي ته سرد ملڪن کان گرم
ملڪن ۾ ۽ شهرن کان ڳوٺن ۾ ٻار جلد بالغ ٿيو وڃن.

بالغ ٿيڻ جون نشانيون

صغير جي بالغ ٿيڻ وقت منجهس ڪئين قدرتي
ڦيرڦاريون ٿين ٿيون ۽ ڪيتريون تبديليون آواز اچي ٿو
ته ڏٺي تون بالغ آهين. ... ڪشش
جو وڌڻ، آواز جو ڳرو ٿيڻ، ڪڇين ۽ آلت جي
مرڪزي وارن جو اچڻ، ... جي ... ۽ ...
... معلوم ڪرڻ. ... جو ...
... ... [illegible]

مٽي پيدا ڪئن ٿيندي آهي

ڏٺو ويو آهي ته مٽي نه ڀار ۾ ۽ موجود آهي پر
ان لڪيل. جڏهن ته ٻالپڻ ۾ انهن ڪڻون جي تياري
ٿيندي رهي ٿي، انڪري رت جو گهڻو حصو ان ۾
ڪم اچيو وڃي ٿو. ٻالغ ٿيڻ کان پوءِ مٽيءَ جي خزانه
۾ گڏجڻ شروع ٿئي ٿو.

[illegible] شيون ۽ حرڪت ۽ حياتي جي
[illegible] ۽ [illegible]
انهن ثابت آهي ته [illegible]
[illegible] الهي [illegible]
۽ [illegible] دماغ [illegible]

[illegible] ۽ [illegible] ۽ حقيقت ۽ [illegible] آهي
آهي ته دماغ ڪري ٿو [illegible] ۽ انسان ۽ [illegible]
۽ [illegible] ۽ [illegible] ڪري [illegible]
اصل [illegible] يا اتفاق سان [illegible] ته انسان
جو دماغ جهڙي دماغ سان، صورت جي [illegible]
جي [illegible] جا [illegible] الڪل [illegible] لڳ داخل [illegible]
[illegible] ڪري [illegible] آهي ۽ گهٽي دماغ [illegible]
[illegible] ڪندڙ [illegible] جي [illegible] ۽ [illegible]
[illegible] هجن. اهڙي طرح جي ڊاڪٽر لوئونين
[illegible] آهي ته [illegible] جوان جي [illegible] ۽ [illegible]
[illegible] وڌندڙ [illegible] جي [illegible] ۽ [illegible]
[illegible] ۽ [illegible]
[illegible] ثابت آهي ته

اي مٽيءَ جا جيوڙا ڇٽجي ٿو. مٽيءَ کي جڳيءَ طرح ڄاڻڻ مان ڄاتو پيو آهي تہ منجهس ٩٠ حصا پاڻي، ٦ حصہ جيوڙا، هڪ سوڊا ۽ باقي ٣ فاسفائيسٽ آف لائيم آهن.

مٽيءَ جا جيوڙا

مردانہ مٽيءَ کي جي ڏوربينيءَ سان جاچبو تہ ان ۾ ٽڪڙا ڇرندڙ پرندڙ جيوڙا نظر ايندا، جن کي مٽيءَ جا ڪيڙا چئجي ٿو. هي جيوڙو ڊيگهہ ۾ انچ جي ٥٠٠ هتي آهي، جو ٻن حصن ۾ ورهايل آهي. سر ۽ پڇ. سر تمام ضروري حصو آهي. ٠ا حصو بدن رکو سر هوندو اٿس. سر مٿان ڄڀندار ٽڙي ٿو، جو زنانيءَ مٽيءَ ۾ آسانيءَ سان ملي وڃي ٿو. هي جيوڙو زنانيءَ اندريءَ (رحم) ۾ ليريءَ سان سڌو ئي سڌو هليو وڃي ٿو ۽ جي رستي ۾ ڪا شي يا جيوڙو سامهون اچيس ٿو تہ ان سان ٽڪري پوءِ اڳيان وڌي ٿو. انڪري انهن جيوڙن جو گهڻو تعداد رستي ۾ ئي پين جيوڙن سان وڙهيو مريو کپيو ڪاجيو وڃي ۽ رڳو هڪ يا ٻہ وڃو منزل مقصود تي رسن. هي جيوڙو پوءِ اندر اٽڪل ٨ يا ٩ ڏينهن زندہ رهي ٿو. [illegible] يا ڪي

خصين مان نڪتل مني ڏسبي ته ان ۾ ڪابہ باس
نه هوندي.

منيءَ ڪيڙي جي فلسوفي خيالات سان ڏسبو ته
رت جو ڪيترن عضون کي سڌڻ گهرج موجب جدا
ڏيڻ کانپوءِ بچيل ڦوڳ آهي. جهڙين پيشاب، ڏورو،
پگهر وغيره. پر جي انجي حقيقت کي ڏسو ته اهو هڪ
جوهر آهي جو ته جي ٻيا ڦوڳ بدن مان خارج نه
ٿين ته تندرستي بگڙيو پوي پر هڪ هن ئي ڦوڳ
ساڻيڻ سان تندرستي بگڙي ته ٿي پر سڌري ٿي؛
طبي اصولن موجب ضرورت وقت ئي خارج ڪرڻ
جي اجازت آهي، نه نه بي حالت ۾ انجي لاءِ مردڪ
عالم جو چوڻ آهي ته حفاظت ضروري آهي؛ منيءَ
جي خارج ٿيڻ سان ٻار بدن ۽ دماغ ڪمزور ٿئي ٿو.

منيءَ جي بناوت

اڳي بڌايل آهي ته خصا رڳ مان قيمتي جدا
ڪڍي منجهس ڪجهه ٻوٽيءَ جا جيوڙا گڏين ٿا.
جيسين اها رطوبت خصين ۾ رهي ٿي ايستائين جيوڙن
جي شڪل گول هوندي آهي ۽ اها رطوبت جڏهن
منيءَ [illegible] ۾ پهچي ٿي ته جيوڙن جي شڪل
ڦ [illegible] ڪين هڪ پڇ پيدا ٿيو پوي. انون کي

جيڪو ٻه ڪاڏو اسين کائون ٿا سو قدرت جي
قاعدي موجب ٻهرين ٿري رت ٿو ٿئي ۽ رت وري
هرهڪ عضوي کي سعدس گهرج موجب جزا پهچائي
ٿو. سڀني بدن ۾ ڪل ست ڌاتو آهن.
رس- رت- ماس- چرٻي- هڏي- مڄا- مني.
کاڌي مان پهرين رس پيدا ٿي ٿئي ۽ ان مان
رت. رت جي ڪن جزن مان وري گوشت ٺهي
تو، پوءِ ڪن مان چرٻي، ڪن مان هڏي، ڪن
مان مڄا (هڏيءَ جو ڳرو) ۽ ڪن مان مني. رت
آخر ۾ ٻهچل ۽ پوري طرح پڪل خون کي، جو ڪ
جوهر آهي، خصيئن (آنورن) ۾ اچي ٿو، جتي اڳي
هڪ خاص طريقي سان ٿري مني ٺيو پوي.
منيءَ جو مقام خصيئا آهن، جا نر امام گهاٽي ٿئي
ٿي نه پتلي. جي ڪپڙي تي لڳي ته جيڪر سڪڻ
واپوءِ ڪپڙو سخت ٿي پوي ۽ پهلي جي حالت ۾
گو هاڪو رنگ نظر ايندو. منيءَ جو رنگ اڇو ٿئي
۽ ان ۾ هڪ خاص قسم جي بانس ٿئي ٿي. اما
ڳالهين ۽ آخر ۾ پيشاب جي نالي مان
ٿر جاچيو ويو آهي ته جي

باب پهو

مـــــي

ملي کيڻن تي پئدا ٿئي

اهو پڌائڻ ضروري آهي ته مٺي رت جي قيمتي
جزن جو ڀالو آهي. رت وري اسانجي روزمره جي
کاڌي مان ٿو ٺهي. انڪري تفصيلوار ڄاڻڻ تمام
ضروري آهي.

کاڌن جا اڪثر پنج قسم مکيه آهن:-

1- اهي جن مان گوشت ٿو ٺهي.

2- اهي جن مان حراي پئدا ٿي ٿئي.

3- اهي جن ۾ نشاستي جهڙيون شيون موجود آهن
جن ڪري بدن ۾ حرارت پئدا ٿي ٿئي.

4- جن ۾ لوڻ آهي، جي وري اسان کاڌن کي
هضم ڪرڻ ۾ مدد ٿيون ڏين.

5- پاڻي، جو سڄي بدن ۾ 3 حصن مان 2 حصا
آهي ۽ بدن جي سڀني حصن ۾ کاڌن پهچائڻ ۽ صفائي
ڪرڻ جي ڪم ٿو اچي.

تي جا جلدئي شهوت جي زور کان يا ڪنهن خوبصورت
زال ڏسڻ سان آلت جي منهن وٽ اچيو وڃي. انهو
خارج ٿيڻ مني جي خارج ٿيڻ وانگر نقصان ڪار نه
آهي. نوجوانن کي اهو خيال رکڻ ضروري آهي.

مطلب ٽه

نسل پيدا ڪندڙ عضوي جو ڪم پيشاب خارج
ڪرڻ کان سواءِ مني کي منزل مقصود تائين پهچائڻ
به آهي. آنورا مني پيدا ڪرڻ لاءِ آهن ۽ ناريون
آڻڻ ۽ نيڻ لاءِ آهن، ۽ خزاني مني جو ڪم مني
سانڍڻ ۽ ٻاهر روانو ڪرڻ آهي. باقي ٻين رڳون
جو ڪم آهي ان تحريڪ سان ٿيندڙ نقصان
کان بچائڻ.

غلط فهميون- ثبوت جو زور ڪن حالتن
۾ ٿورودي يا ٿورمذي، کي آلت جي ذريعي
خارج ڪري ڇڏيندو آهي يا ڪا حسين زال ڏسڻ
سان يا ڪئين اهڙي سبب ڪان ڪن ڪمزور
ماڻهن کي ائا رطوبت نڪري ايندي آهي ۽ اناڙي
وري ڪي نيم حڪيم جوندا آهن ته مني خارج
ٿي ٿئي. حقيقت ۾ ائين ڪونهي. اهي جوان
جي ان غلط فهمي ۾ مبتلا آهن سي سوچين ته ان
جو خارج ٿيڻ ڪو بيماري، سبب ڪونهي، نه ڪه
قدرتي عام ڳالهه آهي، پر اهو عمل ۾ ضروري آهي.
ڏٺي اهو ظاهر ٿيو ته آلت مان ٽي شيون خارج
ٿيون ٿين مني- پيشاب- ٿورمذي يا ٿورودي.
مني خارج ٿيڻ وقت، ماڻهو جي بدن ۾ ڪ
بجلي جي لرزش پيدا ٿي ٿئي، ۽ سرء ڪمزور
ضعف تو محسوس ڪري، پر ٿورمذي يا ٿورودي
وقت اهي حالتون نٿيون ٿين.
ان ۾ شڪ نه آهي ته ان رطوبت جو تمام گهڻو
خارج ٿيڻ خراب آهي، پر وهم ڏري ان کان ۾ وڌيڪ
خراب آهي.
ٿورمذي ۽ ٿورودي بيدي جي اجزا وانگر ٿئي

ڪري پيشاب ۾ تڪليف ٿيندي آهي. هن گوٿريءَ
مان وري هڪ مني وانگر رطوبت نڪري آلت ۾
پکڙجو وڃي، جو ته پيشاب ۾ هڪ قسم جو تيزاب
ٿئي ٿو جو منيءَ جي جيوڙن کي ماريو ڇڏي. ان
ڪري هي رطوبت وري منيءَ جي جيوڙن کي برڻ
کان بچائي ٿي.

غدوودي - هي گوٿري ۾ آلت جي ويجهو
ٿي رهي ؛ آلت کي مني خارج ڪرڻ ۾ مدد ٿي
ڏئي؛ ؛ منيءَ جي لڳل جيوڙن کان آلت کي نقصان
پهچائڻ نٿي ڏئي. جڏهن ته آلت رڳو پيشاب لاءِ نه
آهي بلڪ منيءَ خارج ڪرڻ جو ذريعو بہ
آهي. اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ پيشاب ۾
تيزابي مادو آهي جو منيءَ جي جيوڙن کي ناس
ڪيو ڇڏي. جڏهن تہ حمل ٿيڻ جو سڄو مدار انهن
جيوڙن تي آهي ان ڪري ڪي ماڻهو جيڪي ڏا
آهن تہ **برٿ ڪنٽرول** (حمل نہ روڪ) لاءِ
جماع کان پوءِ زال جي حرم ۾ پيشاب ڪري ڇڏڻ
گهرجي. جڏهن سڀ جيوڙا مري وڃن ٿا اهو هڪ
تمام گندو طريقو آهي جو ڪو بہ سڌريل ماڻهو
نہ ڪري.

ڪرڻ جي طاقت ٻين شين کان زياده آهي. ڪيترا ڀيرا آنورن جي ٻه جمندا آهن. (ان ڳوٺڙي ۾ ڪونه هوندا آهن) ان لاءِ ماڻهن کي ڪپي انهن علاج ڪن. آنورن جو نه هجڻ نه رڳو تناسلي شين لاءِ نقصانڪار آهي پر ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته ڪيترن حالتن ۾ ٻين دماغي ۽ نفساني بيمارين جو ڪارڻ به ٿئي ٿو.

ڪن ڪن ٻارڙن کي وري ٻن کان وڌيڪ ٽي آنورا ٿيندا آهن ۽ اڪثري ڪي ماڻهو وري اها فخر جي ڳالهه ڪري سمجهندا آهن، پر بهتر آهي ته خبر پوڻ وقت ڪنهن ماهر ڊاڪٽر جي صلاح وٺڻ ضروري آهي، اهڙي طرح جي ڪنهن ٻئي سبب کان آنورا ننڍا يا ڪمزور آهن يا مشت زني (مٺ هڻڻ) کان ٿيل آهن ته جماع جي خواهش گهٽ ٿئي ٿي، ان لاءِ به ڊاڪٽر جي صلاح ضروري آهي.

آنورن جا ڪم

آنورن جو ڪم آهي مني تيار ڪرڻ. آنورن جو اندروني حصو هڪ سٽ جي جڳهه وانگر ٿئي ٿو جو ڪيترين باريڪ نالين جو ٺهيل آهي ۽ منجهس ڪٿين ننڍا ننڍا خانا آهن، جن ۾ رت اچيو گڏ ٿئي ۽ اهي ناليون وري ان مان منيءَ جا جزا الڳ ڪيو وٺن ۽ ڪجهه ٻنهي جا جزا به گڏيو جڏين. اها سڀ راوبسه

ڪنهن ماهر ڊاڪٽر يا حڪيم جو علاج ڪجي. اهي
علامتون "ضعف باه" (بيماري) جون آهن.

٢. خصيا يا آنڊورا

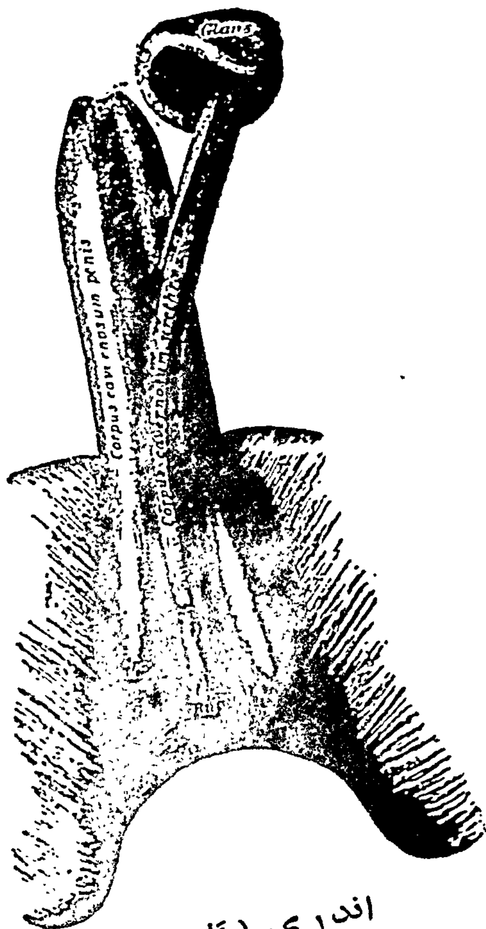
خصيا (بيضا يا آنڊورا) مرد جي تناسلي سرشتي
۽ تمام ڪارگر جزا آهن جي آلت هيٺان هڪ ڳوٿري
۾ لٽڪندا نظر ايندا. ان ڳوٿڙي ۾ مٿان جو ڪاري
جهالي ۾ وار نظر ايندا آهن جن کي "ڪڇا" چون ٿا.
ان ڳوٿڙي جي هيٺان ڏسبو ته هڪ ليڪ ٻن حصن
۾ ورهائيندي نظر ايندي جا سڌي آلت جي هيٺان تائين
وڃيو پوري ٿئي. سردي، قوت ۽ جوانيءَ جي اثر
کان آنڊورا سخت نظر ايندا آهن ۽ گرمي، پيرائپ ۽
ڪمزوريءَ کان ڍلا نظر ايندا آهن. آنڊورا جماع
وقت سڀ آلت جي پاڙ ۾ اچي ويندا آهن.
مرد کي آنڊوري جي سور ۾ يا سوڄ ۾ ٿوڙا سراسري ٿئي
ٿي ۽ اڪثر ڏيڍ انچ ڊگهو ۽ سوا انچ ويڪرو ٿئي
ٿو، جا ڪن ڪن حالتن ۾ عمر ۽ طاقت جي لحاظ
کان گهٽجي وڌي ٿي. آنڊورن جو وڌڻ گهٽجڻ ڪو قوت
مردانگيءَ جي نشاني نه آهي. ڪمزور ماڻهن جا آنڊورا
لڙڪندڙ ٿيندا آهن. ساڄو آنڊورو ڏاٻي آنڊوري کان ڪجهه
قدر ڳرو ٿئي ٿو. آنڊورن کي ٻوري لپ ڍڪ محفوظ

قدر ڪسڪيو اچي. ٻئون ته ڪيترين رڳون آهن
جي دل مان تازو رت کڻيو اچن ۽ آنت وٽ گڏ
ٿيل ڪدي رت کي اڇيو صفا ڪن. اهو صفا ڪرڻ
جو ڪم جماع وقت پاڻ تکڙو ٿيندو آهي. مشتريءَ
ڪري اهي رڳون سڙيو يا ڪمزور ٿيو پون ۽ ڪم
ڪرڻ جي لائق نٿيون رهن، جنهن ڪري "امساڪ"
ٿو ٿئي ۽ جلد انزال ٿيو پوي.

اندريءَ جا ڪم

١- مثانن مان آيل پيشاب کي خارج ڪرڻ.
٢- منيءَ کي زال جي رحم (فرج) تائين پهچائڻ.
٣- جماع جي لذت کي برقرار رکڻ.
اهو ته ظاهر آهي ته امساڪ جو ٿيڻ ازحد ضروري
آهي نه ته ٻئي ڌريون پوريءَ طرح لطف اندوز ٿي
نه سگهنديون.

قدرت وري اهو به ڪم ڪيو آهي ته جنهن
وقت انسان کي شهوت زور ٿئي ٿي ته پيشاب جي
نالي خود بخود بند ٿيو وڃي؛ نه ته اهڙي حالت ۾
پيشاب وري منيءَ جي جيوڙن کي ماريو ڇڏي.
ان لاءِ اهو ضرور آهي ته جي اها حالت ٿجي
جماع جي خواهش وقت پيشاب اچڻ) ته ...



اندري (آلت)
ع اندام حصا

هڪ کي "سوپارو" چئجي ٿو؛ ٻيو اهو جنهن مان
پيشاب لنگهي ٿو.

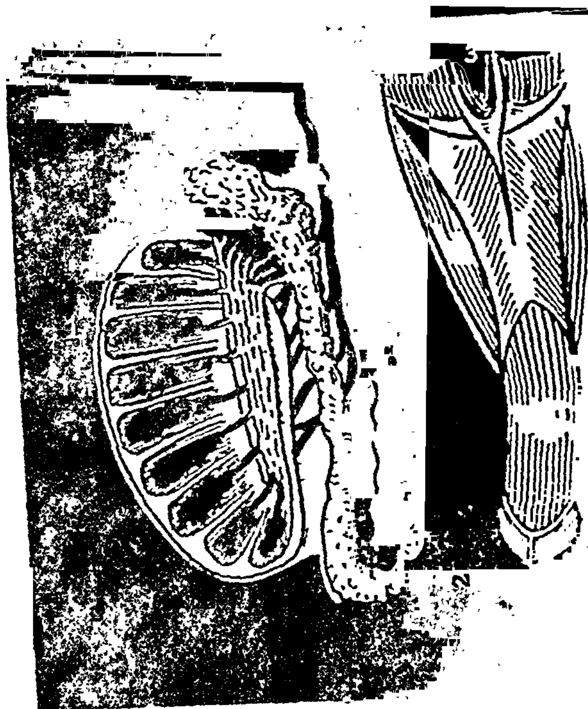
پيشاب جي نالي هڪ ضروري جز آهي جا آخر
۾ مٺي آئيندڙ ناليءَ سان اچيو گڏجي. ان سڄي
آلت مٿان وري هڪ چمڙي چڙهيل آهي جا ڪيتري
قدر سوپاري کي ۽ ڍڪيو رکندي. ان مٿين چمڙي
کي انگريزيءَ ۾ (Foreskin) چئجي ٿو. اهو پردو
سوپاري تان ۽ آسانيءَ هٽائي سگهجي ٿو. مگر ڪن کي
ڪڏهن نه ننڍي هوندي آلت جي ان چمڙيءَ کي پوري
هٽائي جڳهه طرح. روزانو صفا ڪن؛ ان هنڌ پوري
سٽيي شيءِ مکي جمدي. اڪثر اڄ ڪله مگر اهين
ڪونه ڌيون ڪن، جنهن ڪري ۽ خرابيءَ ۾ ڪيترن
مرض جو امڪان آهي. انڪري ڪن قومن ۾ ان
چمڙيءَ کي ڪٽائڻ جو رواج آهي. ڊاڪٽر ڪانسو
هئي وقت ان ڌارڪ هنڌ کي چهڙ نه ڪيو جي. اها
چمڙي وري آلت کي زال جي فرج مان ڪڍڻ ڏان
روڪي ٿي. مثال طور ڪنهن کي ڊسو ۽ اهو
جيستين خلاص (انزال) نه ٿيندو آهي تيستائين ڪٽ اُهو
نه اڪرندي آهي. ڏلو وبو آهي ته جڏهن شهوت
لٿي ٿي الٽر اها چمڙي خود بخود سوپاري تي ڪي

پيدا ڪرڻ، يعني آورا ۽ بيضي جي گوتري. پيا
اهي جي ان ٻج کي ڪٿي زال جي رحم ۾ پهچائڻ
جو ڪم ڪن. جيڙوڪ آلت ۽ بيضي ڪٿي ويندڙ
ناليون. انهن سڀني جو ڌار ڌار ذڪر ڏئو وڃي ٿو.

١. اندري (آلت)

مردن ۾ ظاهر نظر ايندڙ پهرين اندري آهي. هي
اڳئين رانن جي وچ ۾ لٽڪندي نظر ايندي. هن جي
ڊگهائي ۽ ٿلهائي جدا جدا ملڪن ۾ جدا جدا ٿئي ٿي.
عام طرح ڏٺو ويو آهي ته طاقتور ماڻهوءَ جو عضوو خاص
(اندري) بنسبت ڪمزور جي ٿلهو ۽ ڊگهو ٿئي ٿو.

اندريءَ جو تمام وڏو هجڻ يا ننڍو هجڻ ٻئي
نقصانڪار آهن. تمام وڏو عضوو "جماع" وقت زال
جي رحم کي زخمي ڪيو ڇڏي ۽ ننڍو عضوو ته گهڻو
ڪري نسل پيدا ڪرڻ لاءِ بلڪل نااهل ثابت ٿيو
آهي. جماع وقت زال کي جماع جي لذت کان ته
محروم رکي ٿو جو ته جيستين اندريءَ سان زال جي
رحم ۾ مالش نٿي ڪجي ته زال پورو مزو محسوس
نٿي ڪري.



مردانه عضوا

آلت

خصیتا

۱- مني تيار تيېدو ځايون
۲- مني آټيېدو ناليون
۳- مني ء جو ځزانو

سچو دارومدار انهن تي ئي آهي، تنهنڪري علم النفس جي ڄاڻ به ضروري سمجهڻ گهرجي، جو نه اولاد جو تندرست، خوبصورت، عاقل وغيره ٿيڻ به انهن تي ئي منحصر آهي جو وقت بوقت ظاهر ٿيندو ويندو.

علم النفس جي ناواقفيت نه صرف نسل جي خرابيءَ جو ڪارڻ بڻجي ٿي، بلڪ خود مرد ۽ زال لاءِ به اڪثر جسماني بيماريون، اخلاقي ڪمزوريون ۽ روحاني تباهين جو باعث بڻجي ٿي.

ان لاءِ هن عضون جي پوري ئي ڄاڻ ڪيترين خرابين کان بچائڻ جا رستا ڏيکاريندي. تصوير نمبر (١) ۾ چڱيءَ طرح ڏسو ۽ پورسان پڙهي چڱيءَ طرح سمجهڻ جي ڪوشش ڪريو.

مرداڻا عضوا ۽ انهن جا حصا

١- آلت (اندري) ٢- خصيا (ٻيلا) يا آنورا
٣- مني کڻي ويندڙ ناليون جن کي سنسڪرت ۾ ويريه ناري چئبو آهي. ٤- منيءَ جي ڳوٿري.

فرض جي لحاظ کان انهن عضوي جي جدا جدا حصن کي جدا جدا ڪم سونپيل آهي ۽ اهو انهن قسمن ۾ ورهايل آهي. ٽڪرا اهي، جن جو ڪم آهي مني

جوانيءَ جو راز

باب پهريون

مردانا تناسلي عضوا (نسل قائم رکڻ جا عضوا)

سڀني جاندارن ۾ ڪيترن ئي قسمن جا عضوا ٿين ٿا، جن مان هڪڙا اهي به آهن جن سان سڀ جاندار پنهنجي جنس قائم رکي ترقي ڪن ٿا ۽ انساني نسل جو بقاءُ به انهن ئي عضون تي منحصر آهي. ان ڪري ان کي نسل قائم رکڻ جا عضوا **(تناسلي عضوا)** چوندا آهن.

اهي عضوا نه صرف انسان يا حيوانن ۾ آهن پر سائنس جي ڄاڻن اهو به ثابت ڪيو آهي ته نباتات (وڻن ٽڻن) ۾ به آهن. اهي به نسل قائم ڪرڻ لاءِ ميلاپ وغيره ڪن ٿا.

انسان لاءِ جهڙي طرح ٻين بدني عضون جي ڄاڻ ضروري آهي انهن عضن جي بناوت ۽ استعمال وغيره جي ڄاڻ به ضروري آهي. جيئن ته انساني نسل جو

واقف ڪيو ويو آهي، ۽ ساڳئي ڳڏ اهو بہ خيال رکيو
ويو آهي تہ ڪنهن بہ مذهب ۽ اخلاقي طرح نقصانڪار
ثابت نہ ٿئي. ان لاءِ ڪيترن هنڌ مذهبي ۽ ڌرمي
ڪتابن جا حوالا جدا جدا ليکڪن جا رايا، ۽ وڏن
وڏن ماهر ڊاڪٽرن، نرسن، طبيبن ۽ ماهر نفس،
ماڻهن جا آزمودا ۽ ڳڻتا سولي سنڌي ۾ ڏيڻ جي
ڪوشش ڪئي وئي آهي.

سهوليت لاءِ ڪيترن هنڌ تصويرون بہ ڏنل آهن.
من ڪتاب کي ظاهر ڪرڻ لاءِ منهنجي دلي تمنا اها
آهي تہ نوجوان لاءِ، ڀوءِ ڪري شادي شده آهن يا
نہ، هر مدرل دوست ثابت ٿئي.

آخر ۾ انسان خطائن جو گهر آهي. جوڻ ڪالسرا
اٿو روان ۽ سمجهان ٿو تہ ضرور هوندا هون، جيتوڻيڪ
هر طرح ڪوشش ڪئي اٿم تہ ڀل نہ ٿئي. انڪاءِ پڙهندڙن
کي عرض آهي تہ نظر انداز ڪن، هي حالت ۾ موڪلي
آگاهہ ڪن تہ مان انهن جو تہ دل شڪر گذار رهندس.

آليرلي.

عادتي آهن ۽ ڪابہ ڳالهہ بنا ڪنهن ڏاڍيءَ محنت لاءِ
تيار ڪونهن. قديم ڪتابن ۾ جيتوڻيڪ مفيد ۽ موثر
ڳالهيون لکيل آهن تہ بہ انهن جي فيلسوفي وغيره
صحيح طرح سمجهڻ ڏکي آهي، جنهن ڪري اهي
پراڻا ڪتاب نوجوانن لاءِ خشڪ ادباس (لٽريچر)
ٿيو نظر اچي.

پنهنجي فرض جي پورائي لاءِ انهن سڀني ڳالهين
کي مد نظر رکي مناسب آهي تہ جذبات نفس جي
خلاف جو اثر ماڻهن تي ويندل آهي، اهو دور ڪجي
۽ پوءِ انهيءَ ڪم آڻڻ جو صحيح طريقو پيش ڪيو
وڃي. ان لاءِ ڪيترن ئي ڪتابن پڙهڻ کانپوءِ
جي ڪ جدا جدا ٻولين ۾ لکيل آهن، هن ڪتاب
لکڻ جو سانس ڪيم ۽ هن ٿوري وقت ۾ دوستن
جي مجبور ڪرڻ تي جيتري قدر اهليت اٿم سائنس
سنڌيءَ ۾ نوجوانن کي سمجهائڻ جي ڪوشش ڪئي
اٿم. جيتوڻيڪ پيا بہ ڪتاب هن وشيءِ تي سنڌي
۾ آهن پر جيتريون خوبيون ظاهري يا اندروني طرح
هن ڪتاب ۾ سمايل آهن، اوتريون ڪنهن سنڌي
ڪتاب ۾ نظر نہ اينديون. نوجوانن کي قدرتي ۽
غير قدرتي استعمال جي فائدن ۽ نقصانن کان بخوبي

شاگردن کان نه ٿيندي آهي. اهو ياد رکڻ ضروري
آهي ته جيسين اسانجو ملڪ هن ڳالهه ڏانهن ڌيان نه
ڏيندو، تيسين ڪنهن به طرح نوجوانن ۾ سڌاري ۽
خوشحالي نظر نه ايندي.

جيتوڻيڪ انگريزي ۾ ڪيئن ڪتاب نوجوانن
کي پڙهڻ ۽ سمجهڻ لاءِ، پر اهي اسان لاءِ ايترو ڪارگر
نه آهن جيترو ڪ پنهنجي رهڻي ڪهڻي ۽ مادري ٻوليءَ
۾ لکيل، جو ته هتي جون ريتون رسمون وغيره
سڀ اسان کان نراليون آهن ۽ ڪيتري قدر ته اسين
سمجهڻ کان ئي قاصر آهيون. ان ۾ شڪ ناهي ته
اسانجي بزرگن به علم جذبات نفس تي جدا جدا ٻولين
۾ ڪتاب لکيا هئا ۽ شايد اهي ملي به سگهن، پر اهي
به ايتري قدر ڪارگر نه آهن، جو ته پراڻي زماني ۽
انهي خيالات تي لکيل آهن. انڪري جي اهي
ڪتاب اڄ ڪلهه جي نوجوان اڳيان پيش ڪيا ته
شايد ڪي گهٽ سمجهي نظر انداز ڪن، تنهن
ڪري ضروري آهي نئين زماني ۽ انهي ريتين
رسمن موجب تيار ڪتاب جي.

اڄ ڪلهه جو نوجوان ذري ذري تي هڪدم
"ڇو؟" "ڪيئن؟" "ڪٿي؟" پڇڻ جا

سماج جا نوجوانن جي جذبات نس کان وٺي
رهڻ جيڪي برخلاف آهن ۽ جنهن خيال آهي ته انهن
طرح ئي جو ان جذبات جي روڪڻ ۾ ڪامياب ٿيندا
ته اهي پاڳل آهن.

جذبات نس نه هر جاندار ۾ آهي ۽ ان جذبات
پيدا ٿيندي ئي نوجوان جوڪرا ۽ جوڪريون ڪ
پنهنجي طرف خود بخود جذبو واڳ ڪڇيو وڃن ۽
ڪوڙائي ۾ طرح ان جي روڪي ٿو سگهي. الحق
دااو ڪشش جنس آهي.

پر ڪري نوجوانن کي ان نس جي معاملات کان
دور واقف رکيو وڃي ته ان مان ڪوبه فائدو ڪونهي،
ان ڳالهه ڪري انصاڪار ثابت ٿيو آهي. جيڪڏهن
نوجوانن کي ان جذبات جي پيدا ٿيندي ئي انهي
ادراڪ استعمال کان واقف ڪيو وڃي ته جيڪ
ڪمزوري ۽ دور انهن گندن اثرن کان ۽ جي لڪائي
ڪيا وڃن انهي راز اهڙي وڃن. اڄ ڪلهه پهل
ته نوجوانن کي انهي طرح ان واقفيت کان دور
رکيو وڃي ته هو وڃو ڪافي نه ٿيو ۽ پوءِ صحتياب
... اڄ ڪلهه ڪئين ڳالهيون ۽ ...
... ڪيو ... ۽ نوجوان وڙي

جي فضول خرچن ۾ ضايع ٿي، باقي رهي ڪوي اشتهاري حڪيمن جي نذر ٿي رهي آهي.

هڪ ٻي ۾ عجيب ڳالهہ آهي تہ جيئي ٻين اجاين سڄاين ڳالهين ڪرڻ ۾ ڪوبہ شرم محسوس نٿو ڪيو وڃي، اتي جي اتفاق سان جذبات نفس جي متعلق ڪو ذڪر اچي وڃي تہ بس، شرم کان ٻاٽي ٻاٽي ٿيو وڃن؛ گويا هي مسئلو اهڙو تہ ذليل آهي، جو شريفن جي مجلس ۾ انجو ذڪر ڪرڻ تهذيب جي خلاف سمجهيو وڃي ٿو.

ڪيترن نوجوان کان سندس شاديءَ جي باري ۾ پڇبو تہ شرم کان ڪنڌ ڪري هيٺ ڪندو. ڪيترن جو پيٽ سان هجڻ زبان تي آڻڻ هڪ سخت عيب يا گار سمجهي وڃي ٿي. وغيره وغيره.

مان ان تي بحث ڪونہ ٿو ڪريان تہ اهو بجا آهي يا بيجا. پر مان هڪڙو سوال ٿو پڇان تہ شاديءَ کانپوءِ ان ايندڙ حالتن کي دل ۾ گهڻو سمجهيو وڃي ٿو؟ پيا تہ ڪري جڏهن ۾ هندستان جو ليڊر مهاتما گانڌي پنهنجي جيون چرتر ۾ چوي ٿو تہ شاديءَ کانپوءِ جڏهن ۾ پنهنجي زال وٽ ويندو هوس، تڏهن دل ۾ اهو خيال هميشہ ستائيندو هوم تہ جلدي مان

ڪري ٿيو، جنهن تڪرڻ نه صرف مشڪل، پر
ناممڪن ثابت ٿيو.
ان تباهيءَ جي تمام ذميواري مائٽن ۽ بزرگن
تي آهي، جن اجائي اڪابر ۽ بيجا شرم ۽
حياءَ کي روا رکي ان قدرتي جذبات کان پنهنجي
اولاد کي، قدرتي استعمال جي فائدن ۽ اجائي يا
غير قدرتي استعمال جي نقصان کان واقف نه ڪيو.
وڏي افسوس جي ڳالهه آهي، ته زندگيءَ جي
انهن اهم سچاين ڪمن جي متعلق اسين پنهنجي
اولاد کي واقف ڪريون، پر هن قدرتي جذبات
جي متعلق، قدرت جي رهنمائي ئي ڪافي سمجهون.
جيتوڻيڪ ان ناواقفيت ۽ غلط استعمال مان ٿيل نقصان
جو اثر ساري زندگي تي ٿئي ٿو.
مان ڏهن سالن جي ٿو سگهان ته اڄ ڪلهه
نوي فيصدي نوجوان جي زندگي تباهه ٿي
چڪي آهي، سو رڳو ان ڪري جو هنن کي
ان اهڙي زندگيءَ جي ضروري ڳالهين کان واقف
نه ڪيو ويو آهي.
نوجوانن جا زرد چهرا، مرض ۾ مبتلا، عام
ڏسي سگهجن ٿا. صحت ۽ ويٺي ۽ دولت، جوانيءَ

ديباچو

اسانجي ملڪ ۾ علم نفس (Sexual Knowledge) تي بحث ڪرڻ بي شرمي ۽ بداخلاقي سمجهيو وڃي ٿو. تيستائين جيستائين اسين هن قدرتي جذبي (نفس) کان بيخبر آهيون، يا اڪائي ڪئي ويون ٿا ته انسان کي هي پيانڪ ميدان، جتي وڏا وڏا رشي مني به هار کائي ويا، اتي اڪيلو ۽ بنا رهبر جي ڇڏيو وڃي ٿو. ڪوئي به اهڙو آسان ۽ سلامت رستو ڪيسين اٿو هدايو وڃي، جيسين اسين برابر ايام تي نه ڇڪا آهيون. ٻالڪ ڏٺيءَ جي ڏنل دماغ ۽ سمجهه جي زير اثر ڇڏيو وڃي ٿو ته قدرت ئي انجي پورائي ڪري.

اهڙين حالتن ۾ زماني جي رفتار ۾ نوجوانن کي جذبات نفس جي صحيح استعمال لاءِ ضروري واقفيت ڏيڻ، مغربي اخلاق ۽ فاحش صلاح سمجهي ٿي وڃي. جنهن ملڪ ۾ هلا اها دوا زور شور سان هلندي هجي اتي نوجوانن کي سچي همدردي رکندڙ انسان، انهن کي جذبات نفس جي متعلق ڪليو ڪلايو واقف ڪرڻ

مضمون

صفحو

اڪل راز

فهرست

مضمون	صفحو
دیباچو	ا کان ۱۰
مرداڻا تناسلي عضوا	۱۱
مرداڻا عضوا ۽ انهن جا حصا	۱۲
اندري (آلت)	۱۳
اندريءَ جا ڪم	۱۵
خصيا يا آنورا	۱۶
خصين جا ڪم	۱۷
منيءَ جو خزانو	۱۸
غلط فهميون	۲۰
مني ڪيئن ٿي پيدا ٿئي	۲۲
منيءَ جي بناوت	۲۴
منيءَ جا جيوڙا	۲۵
مني پيدا ڪڏهين ٿي ٿئي	۲۷
جوانيءَ جو ٿيڻ ۽ مائٽن جا فرض	۲۸
بالغ ٿيڻ جون نشانيون	۲۸
علم نفس جي لاءِ اعتراض ۽ جواب	۳۰
مائٽن لاءِ هدايت	۳۳
نوجوانن کي علم نفس ڏيڻ جا آسان رستا	۳۵
شهوت جذبات ۽ لذت	۳۷
منيءَ جي حفاظت	۴۱
برهمچريه	۴۴
شاديءَ کان اڳ جذبات شهوت جي اڇل لاءِ رستا	۴۶

جوانيءَ جو راز

(باتصوير)

SEXUAL SECRETS

By

ALIM B.



Price Re. 1-8-0

First Edition] [1000 Copies

Published by:
T. K. T. DASS & CO.
AILMAL STREET
HYDERABAD SIND.